MIKE GEORGE

7 Ảo tưởng tình yêu

Cuộc hành trình
từ cái đầu
đến trái tim
của tâm hồn

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

First News

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

VIÊN NGỌC QUÝ TRÊN VƯƠNG MIỆN TÂM HỒN

Trong quá trình tìm kiếm tình yêu thương, con người đã cố công lục tìm hầu như mọi ngóc ngách trên thế giới này. Chúng ta theo đuổi để có được tình yêu bằng sự chiều lòng trong các mối quan hệ. Chúng ta khao khát đến cháy bỏng một tình yêu lý tưởng như trong những câu chuyện lãng mạn hư cấu. Chúng ta kỳ vọng tìm được tình yêu thương qua những điều mình làm, trong những thành tựu, thành quả chúng ta đạt được và ngay cả trong những nơi chốn chúng ta đặt chân đến. Những lựa chọn này thường mang lại cảm giác thỏa mãn tạm thời, nhưng cũng để lại nỗi thất vọng ê chề, cho đến chừng nào ta nhận ra chúng chỉ là những ngõ cụt.

Tìm kiếm tình yêu như thế càng khiến con người trở nên xa cách hơn với tình yêu. Nhưng làm sao chúng ta biết được điều này trong khi thói quen tìm kiếm nay đã quá sâu đậm, và theo nhiều cách, nó biến tướng thành sự thoải mái, dễ chịu? Làm sao để hiểu biết rõ tình yêu khi ta vẫn còn lầm tưởng mình cần phải tranh đoạt, toan tính, hay thậm chí là ra sức chinh phục thì mới có được tình yêu? Trực giác mách bảo ta rằng chỉ bằng cách rộng mở trái tim mình và trao yêu thương vô điều kiện, thì tình yêu thương mới có thể bắt đầu tuôn chảy vào cuộc đời chúng ta.

Chỉ với những hành động, cử chỉ ân cần, tử tế, không vụ lợi, chan hòa trong đó là sự bao dung, khoan thứ vô điều kiện và lòng trắc ẩn bao la, chúng ta sẽ cảm nhận được yêu thương. Từ ý muốn mang lại lợi ích cho "người khác" trước cả bản thân, tình yêu thương trở nên thật sự hiện hữu và được cảm nhận. Tuy nhiên, điều này chỉ xuất hiện khi đó không phải là hành động chủ tâm đầy toan tính, khi động cơ hành động thật trong sáng, vô tư. Yêu "có động cơ" thì không phải là tình yêu, vì tình yêu không cần đến lý do hay động cơ dẫn dắt nào.

Trong tình yêu đích thực, mọi nhu cầu đều được thỏa mãn. Khi đã cảm nhận được tình thương, sẽ không còn tồn tại nhu cầu nào cả. Mà thật ra, chẳng bao giờ có nhu cầu nào.

Chỉ khi chúng ta chấm dứt thái độ mong muốn, đòi hỏi, đón nhận, chiếm giữ và thậm chí việc trao đi dựa trên "danh nghĩa" của tình thương, viên ngọc yêu thương trên Vương miện - báu vật trong tâm hồn con người - mới có thể lại tỏa sáng. Khi ánh sáng tình thương tỏa rạng, chúng ta nhận ra yêu thương luôn tồn tại ngay trong nội tâm ta, không thể cố công tìm kiếm mà có và cũng không thể biến mất, yêu thương mãi mãi tồn tại ngay trong lúc này.

Đó là bản chất tự nhiên của yêu thương.

LỜI GIỚI THIỆU

"Nói" về tình yêu chính là nói về con người thật sự của bạn. "Sống" yêu thương nghĩa là là chính mình.

"Hành động" yêu thương là bộc lộ, thể hiện con người thật sự của bạn sao cho phù hợp với tình huống, hoàn cảnh bạn đang hiện diện trong đó và cũng tùy theo đối tượng bạn gặp. Không có nhiều "kiểu" yêu thương, chỉ có một tình yêu thương duy nhất, nhưng tình yêu thương lại mang nhiều hình thái biểu hiện khác nhau khi tình thương đi vào trong ta và đi ra ngoài thế giới.

Lòng trắc ẩn, sự quan tâm, tôn trọng, tha thứ chỉ là một vài điển hình trong vô số những cách thức giúp ta cảm nhận, nhìn thấy và hiểu biết ánh sáng của tình thương.

Tôi chưa từng biết điều này vì đâu có ai dạy cho tôi. Và đa số mọi người dường như cũng không nhận thức được. Có lẽ đây là lý do tại sao thế giới ngày nay đầy rẫy những mối quan hệ trắc trở, mâu thuẫn và có quá nhiều người bất hạnh. Nó cũng lý giải tại sao định nghĩa đơn giản nhất về "stress" chính là sự thiếu vắng tình yêu thương trong mối quan hệ, và tại sao cuộc sống trở thành một trải nghiệm khốn khổ không chỉ với những người "chẳng có gì", mà còn cả với những ai trông bề ngoài "có đủ thứ". Không thể có hạnh phúc khi không có tình yêu thương. Tình thương không tồn tại "vì" sự vật, sự việc nào hoặc thuộc sở hữu của riêng ai.

Quả thật… tình yêu thương luôn hiện hữu!

Giá như tôi biết được điều này khi tôi còn bé. giá như quãng thời gian ở trường cho tôi hiểu một chút ý nghĩa của tình yêu thương. giá như những người thân sinh đầy trách nhiệm, tận tụy, ân cần, chu đáo và chăm chỉ của tôi có thể truyền đạt cho tôi một vài điều thông thái về trọng tâm của cuộc đời. Ôi, giá như…! Nhưng mọi sự đã không như vậy. họ không thể chỉ bảo tôi những điều quý giá ấy vì như đa số mọi người, họ cũng không nhận biết được ý nghĩa

thật sự của yêu thương là gì.

Vì vậy, giờ đây chúng ta cùng thực hiện chuyến hành trình khám phá thú vị qua một quyển sách với đề tài về tình yêu thương. Nhưng xin đừng kỳ vọng quyển sách này sẽ cung cấp cho bạn những bí quyết để nuôi dưỡng mối quan hệ lứa đôi, hay một luận thuyết về cách làm thế nào để tìm thấy một người tình hoàn hảo, hoặc làm thế nào để chinh phục trái tim "người ấy". Đặt tình yêu thương dừng lại ở cấp độ như vậy chỉ nuôi dưỡng thêm những hiểu biết hạn hẹp của chúng ta về tình yêu. Còn hơn thế nữa, qua đây, ta sẽ hiểu lý do tại sao yêu thương thường xuyên vắng bóng, bị tránh né hoặc bị hiểu sai cả ở phạm vi nhỏ hẹp là mối quan hệ cá nhân và phạm vi rộng lớn hơn như cuộc đời.

Qua tiến trình này, chúng ta có thể "lượm nhặt" được một chút sự thật về tình yêu thương khi nhận ra những gì chúng ta từng nghĩ đó là yêu thương nay lại là điều gì đó hoàn toàn khác. Song, chỉ có một thách thức nho nhỏ về ngôn từ. Ngôn từ không thể chuyển tải hết ý nghĩa hàm chứa, cản trở ta hiểu biết rõ về yêu thương. Ngôn từ thiếu sự tỏ tường, không sáng nghĩa rõ ý càng khiến cho trái tim bị che khuất. Đồng thời, ngôn ngữ của con người thường có tính đối ngẫu. Tuy nhiên, tình yêu thương vượt lên mọi sự đối lập. Mà hơn hết, không tồn tại sự đối lập, trái ngược trong tình yêu thương, dù ở cấp độ nào. Yêu thương giống như mạng lưới vô hình kết nối vạn vật và mọi người. Khi sự vật, con người và ngay cả tâm trí chúng ta bị tách biệt và rời rạc với nhau, thì ánh sáng của tình thương vẫn mãi mãi hiện hữu. Ngôn từ không thể trực tiếp mang yêu thương đến với ta, vì lẽ đó, tất cả những bài viết, sách vở đề cập đến tình yêu thương chỉ có thể dẫn lối, chỉ hướng để ta nhìn thấy, nhận ra và dần dà bản thân cũng tự hiểu về yêu thương.

Đây là lý do tại sao tồn tại một mâu thuẫn không thể tránh khỏi trong việc viết về chủ đề yêu thương, đặc biệt với một quyển sách có tựa phụ là "Cuộc hành trình từ cái đầu đến trái tim của tâm hồn". Sách vở, hoặc chính xác hơn là những câu từ, chính là những ý tưởng và khái niệm sinh ra từ cái đầu đầy lý lẽ và chỉ có thể tồn tại trong đầu dưới dạng ý nghĩ. Trong điều kiện tốt nhất, chúng có thể chỉ lối đến con tim - thế giới nội tâm của nhận thức và cảm nhận - nhưng lời lẽ không bao giờ trực tiếp đến ngay với con tim. giống như từ "nước" chẳng bao giờ làm cho bạn ướt sũng, vì vậy từ "yêu thương" không bao giờ có thể giúp bạn biết, cảm nhận, hay nhận ra bạn chính là yêu thương.

Dù những gì diễn ra trong đầu có thể là sự biểu lộ của con tim, nhưng bạn sẽ phải để cái đầu quay về với con tim. Nghĩa là bạn sẽ

phải thoát khỏi việc "suy nghĩ" về tình yêu thương để biết về yêu thương và là yêu thương... một lần nữa.

Đánh mất ý nghĩa thật sự về tình yêu

hãy yêu cầu cả một căn phòng đông người đưa ra định nghĩa về tình yêu thương, và dường như với bao nhiêu người hiện diện trong phòng thì bạn sẽ thu thập được bấy nhiêu ý kiến. Có lẽ yêu thương là một trong những từ được sử dụng thường xuyên nhất, bị lạm dụng nhất và bị sử dụng theo cách sai nhiều nhất. Đây là lý do vì sao trong khi chúng ta có thể dễ dàng "nói về tình yêu", nhưng lại khó "sống với tình yêu".

Nguyên nhân chính khiến người ta vẫn còn hiểu mơ hồ về tình yêu và khó sống thật với điều mình biết không chỉ bởi sự khó hiểu về mặt từ ngữ, ý tưởng và khái niệm, mà còn hơn thế nữa, lý do chung đó là sự đánh mất nhân dạng đúng về bản thân và nhận thức thật về bản thân. hoặc chính xác hơn, chúng ta có khuynh hướng đồng hóa mình với điều vốn không phải là mình.

Đối với nhiều người, đây không phải là ý tưởng mới mẻ, dù có thể bạn không nhận ra những khía cạnh tinh tế của thói quen đồng hóa sai lầm này. Còn với những người khác, đây sẽ là hiểu biết mới và có lẽ là cả một phát hiện vĩ đại một khi đã hiểu đầy đủ, tường tận. Cho đến khi bạn nhìn ra và hiểu rõ quá trình bạn đánh mất ý thức về bản thân trong điều gì đó không phải là bạn ra sao, nếu không, bạn sẽ không bao giờ biết về tình yêu thật sự.

Một yếu tố khác góp phần làm cho tình yêu vắng bóng trong cuộc sống thường ngày đó là nền công nghiệp giải trí hiện đại - trong đó, tình yêu đã bị khuất lấp dưới ảo tưởng về cuộc tình lãng mạn và lời ngợi ca, tôn thờ những thành tựu, thành quả vật chất. Từ những câu chuyện thần tiên dành cho thiếu nhi đến những câu chuyện tình lãng mạn trong tiểu thuyết, kết hợp với những màn phô diễn đầy mê hoặc của hollywood về thành công và hạnh phúc, theo đó, ý tưởng về tình yêu đã bị bóp méo và hạn chế.

Tình yêu thương cũng không thoát khỏi việc bị thương mại hóa với niềm tin cho rằng tình yêu chỉ có thể được tìm thấy qua thành tựu cá nhân, sản phẩm, hay trong mối quan hệ có chọn lọc, nhưng làm vậy chỉ khiến cho tình yêu trở nên tầm thường, mất đi ý nghĩa cao đẹp, khó hiểu và khó gần gũi, trong khi thực tế, tình yêu vốn là bao la, vô tận và có thể khơi dậy được ngay tức thì. Ý nghĩa về tình yêu bị bóp méo đến lệch lạc làm cho chúng ta hướng ra bên ngoài để tìm kiếm. Nhưng việc tìm kiếm tình yêu "ở ngoài

kia" chỉ làm trì hoãn thêm sự khám phá về tình yêu và ngăn chặn tình yêu đi vào cuộc sống chúng ta, thật ra, tình yêu luôn hiện hữu trong trái tim mỗi người - là nơi cuối cùng ta học cách để nhìn thấu vào nó. Trong Phần 1 của quyển sách này, chúng ta sẽ khám phá tại sao chúng ta trở nên hoang mang và rối trí bởi câu chuyện hoang đường được thêu dệt quanh ý tưởng về tình yêu!

Hãy vượt lên giới hạn của ngôn từ

Thật sự chỉ có một rào cản trong việc tái khám phá và nhận ra viên ngọc quý trong chiếc vương miện tâm hồn con người - viên ngọc yêu thương - đó là "bạn đồng hành xa xưa nhất và… thân thương nhất" của mỗi chúng ta, là cái tôi, một cái tôi giả tạo được vun đắp từ những điều giả tạm bên ngoài. Khi đã hiểu về cái tôi này, bạn bắt đầu hiểu thấu hầu hết mọi điều. Tuy nhiên, hiểu biết ấy chỉ có thể đạt được khi bạn biết mình đã tạo ra cái tôi trong bản thân như thế nào.

Nếu chỉ tìm hiểu cái tôi giả tạo về mặt lý thuyết bằng cách nhìn của "chuyên gia", bạn sẽ bị lúng túng trước những khái niệm. Nhưng nếu bạn có thể nhận biết bạn tạo ra cái tôi như thế nào, bạn sẽ đứng ở ngưỡng cửa dẫn đến tự do đích thực - tự do, thanh thản nội tâm - và niềm hạnh phúc đích thực song hành với sự tự do nội tâm này.

Nếu bạn đã có sẵn một "túi" các khái niệm đã học hỏi, tích cóp được về cái tôi để "giắt lưng", tôi đề nghị rằng bạn hãy chất chúng lên "khoang chứa tạm thời" và nhét chúng vào "tủ chứa ý thức" của bạn. Những người như Sigmund Freud(*) và Carl Jung(**) để lại cho chúng ta di sản nghiên cứu tuyệt vời, bao gồm khái niệm của họ về cái tôi (ego - tự ngã), siêu ngã (superego) và xung động bản năng (id) v.v. Những tư tưởng của họ làm cơ sở cho nhiều trường phái tâm lý học và tâm thần học. Nhưng bạn không cần phải biết tất cả những điều đó vì có thể chúng sẽ ngăn trở bạn. Khi chúng ta tìm hiểu về cái tôi ở Phần 2, tôi đề nghị rằng bạn đừng tin vào từ ngữ bạn đọc được. Đừng tin, mà hãy hiểu những gì tôi mô tả cho bản thân bạn, trong bản thân bạn, về bản thân bạn. Tôi biết bạn có thể làm vậy – chỉ tùy thuộc vào việc bạn thích thú như thế nào thôi, và bạn sẵn sàng dành cho mình thời gian để suy ngẫm, chiêm nghiệm và thiền định đến đâu. Khi bạn "nhìn ra cho chính mình", thay vì chỉ tin vào lời người khác, bạn sẽ tự chủ hơn đối với cuộc đời mình. Một lần nữa, bạn lại làm chủ ý thức của mình. Nên là như vậy!

(*) Sigmund Freud (1856 – 1939): Bác sĩ về thần kinh và tâm lý

người Áo. Ông được công nhận là người đặt nền móng và phát triển lĩnh vực nghiên cứu về phân tâm học.

(**) Carl Jung (1875 – 1961): Bác sĩ tâm lý người Thụy Sĩ, một nhà tư tưởng rất có ảnh hưởng và là người sáng lập ra ngành tâm lý học phân tích.

Bản thân, Tôi, Bạn - mỗi người chỉ một

Tôi đang giả định rằng bạn nhận thức được bạn không phải là hình dạng cơ thể của mình, rằng bạn biết (ít nhất về mặt lý thuyết) bạn là sự sống có ý thức đang thổi luồng sinh khí, tiếp sức sống cho cái hình dạng mà bạn trú ngụ trong nó.

Đôi khi, sự sống có ý thức ấy được gọi là tâm hồn, linh hồn hoặc bản thể thật sự. Thậm chí nếu bạn không hoàn toàn nhận ra mình là nguồn năng lượng vô tận không thể sờ chạm được, không nhìn thấy được - đó là nhân vật "Tôi" như khi bạn nói "Tôi là" - ít nhất bạn cũng nắm bắt được ý tưởng này. Khi đã hiểu, bạn cũng có thể nhận ra tựa phụ "Cuộc hành trình từ cái đầu đến trái tim của tâm hồn" ở bìa sách không hoàn toàn chính xác. Chuyến hành trình từ cái đầu đầy lý lẽ đến trái tim của tâm hồn hàm ý rằng cái đầu và trái tim là hai "bộ phận cấu thành" tách biệt nhau, nhưng đều là những khía cạnh thuộc về con người nội tâm của bạn.

Thật ra, cái đầu, trái tim và tâm hồn đều là một, đều là bạn. Cái đầu chỉ mang ý nghĩa là chức năng tư duy, tạo ra suy nghĩ, là những gì bạn "làm" trong ý thức của mình - ý thức cũng là bạn! Còn trái tim ở đây không phải là trái tim sinh học này, mà là trái tim ý thức, cũng là bạn. Một lần nữa, tâm hồn cũng chính là bạn, vì bạn không có tâm hồn, bạn vốn dĩ là tâm hồn! Không có một tâm hồn bí ẩn nào ẩn nấp đâu đó trong cơ thể của bạn. Bạn là tâm hồn! Quên đi bản thân khiến chúng ta suy nghĩ quá nhiều và làm cho nguồn năng lượng không còn tuôn chảy tự nhiên nữa. Dần dà, bạn sẽ nhận thấy rõ cách bạn đã được giáo dục thật tài tình để không còn là bạn thật sự nữa. Bạn đang đọc quyển sách này là do vô thức hay ý thức, bạn cũng đang muốn tìm ra con người thật sự của bạn. Trong Phần 3, chúng ta sẽ liên kết sự tìm hiểu bản thân với sự tìm kiếm niềm hạnh phúc và chúng ta sẽ hiểu tại sao cả hai quá trình đều là một và là như nhau.

Tôi đề nghị bạn hãy dành thời gian để đọc từ từ, chiêm nghiệm nhiều và suy ngẫm thường xuyên những điều bạn đọc được. Rồi bạn sẽ nhận ra tại sao bạn không còn là bạn nữa, tại sao bạn không cảm nhận được con người thật sự của mình, tại sao bạn

vẫn còn một chút lẫn lộn về mình và tại sao “thứ được gọi là yêu thương” lại trở nên quá mơ hồ với bạn. Không chỉ mình bạn vướng vào tình trạng này, mà tất cả chúng ta đều như thế.

Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về bất kỳ khái niệm nào, vui lòng liên hệ và chia sẻ những điều chưa rõ theo địa chỉ email: mike@relax7.com

Chúc bạn thượng lộ bình an trên hành trình khám phá này!

Phần 1
CÂU CHUYỆN TÌNH YÊU

Chuyện kể về trái tim CỦA BẠN

Ban đầu, tình yêu thương của bạn thật hồn nhiên, trong sáng, và rồi sau đó…

Ngày xửa ngày xưa, hồi còn rất nhỏ, bạn nhận được món đồ chơi đầu tiên từ người lớn. Bạn được khuyến khích chơi với món đồ chơi của mình và những người lớn kia kỳ vọng bạn sẽ vui vẻ, hạnh phúc khi bạn chơi với nó. Trong niềm hạnh phúc với món đồ chơi mới, bạn càng vui hơn khi nhìn thấy những người lớn xung quanh hạnh phúc trước niềm vui của bạn. Càng tỏ ra yêu thích món quà tặng đầu tiên này thì bạn càng được tặng nhiều đồ chơi hơn nữa. Dần dà, bạn học được một điều rằng hạnh phúc và tình yêu thương phụ thuộc vào việc được chơi với thật nhiều đồ chơi, đồng thời bạn làm cho những người lớn kia biết rằng bạn hạnh phúc và yêu họ hơn vì họ đã làm cho bạn hạnh phúc.

Nhưng rồi một ngày nọ, bạn có trải nghiệm điên đảo đầu tiên. Ai đó làm hỏng món đồ chơi yêu thích của bạn. Bạn gào thét và la khóc, đây là lần đầu bạn biết được đau khổ là gì. Trái tim bạn vỡ tan, đau đớn vì nó đã biết lưu luyến, gắn chặt vào món đồ chơi kia nên khi món đồ chơi bị hỏng, nó làm con tim bạn tan nát theo.

Dĩ nhiên, trái tim bạn không thể vỡ nát theo nghĩa đen mà chỉ là hình ảnh ẩn dụ, ngụ ý rằng bạn đã có trải nghiệm đầu tiên về sự đau khổ. Bạn cũng không cưỡng lại nổi ảo tưởng rằng người làm hỏng món đồ chơi của bạn cũng là người làm tan vỡ con tim bạn, do đó, họ chính là người gây đau khổ cho bạn! Kể từ khoảnh khắc ấy, bạn xuống dốc!

Khi tính ích kỷ trở thành… bản tính tự nhiên

Từ trải nghiệm đớn đau đầu tiên ấy, đã khởi xướng trong bạn quyết tâm bảo vệ bản thân để tránh tái diễn sự việc tương tự. Vì vậy, bạn bắt đầu bảo vệ những món đồ chơi của mình. Không ai được phép đụng vào đồ chơi của bạn, đặc biệt là những thứ bạn yêu thích. Rồi sau đó, hành động này được người lớn - những người đã cho bạn đồ chơi - suy diễn là "ích kỷ". Rõ ràng đây là lời phán xét tiêu cực về bạn, nhưng có vẻ họ cam chịu sự xuất hiện của tính ích kỷ ấy như thể nó là... tự nhiên. Bạn đã học cách tin rằng ích kỷ là tốt. Bạn đã xây lên hàng rào phòng vệ tưởng tượng bao bọc xung quanh món đồ chơi, nhưng lại không biết mình đang dựng lên bức tường thành bao quanh trái tim mình. Việc làm này bắt đầu hạn chế nguồn năng lượng tỏa phát tự nhiên từ trái tim bạn. Nguồn năng lượng ấy thường được gọi là tình yêu thương. Trái tim bạn đang dần bị tắc nghẽn.

Trong khi đó bạn vẫn cho phép những món đồ chơi mới "vượt bức tường thành", nhưng lại ngăn chặn những người khác, những kẻ làm hỏng đồ chơi của bạn, từ đằng xa, bên ngoài bức tường. Thỉnh thoảng bạn để cho ai đó bước vào, hoặc bạn bước ra và để trái tim bạn tỏa sáng lấp lánh với một người mới đến trong đời bạn (như thể họ cũng là một món đồ chơi vậy).

Tuy nhiên, họ sẽ lại làm gì đó không như bạn mong muốn, điều trái ngược với hình ảnh bạn muốn họ là như vậy, hình ảnh mà con tim bạn đã trở nên quyến luyến, gắn kết. Với trái tim đã dồn hết sự kỳ vọng về họ, một lần nữa bạn chịu đựng nỗi khổ đau và ảo tưởng rằng người khác là nguyên nhân gây ra sự khốn đốn cho bạn càng trở nên mạnh mẽ và khắc ghi sâu đậm hơn.

Vì vậy, một ngày nọ, để an toàn, bạn quyết định hoàn toàn cô lập một số phần trái tim mình với người khác. Việc làm này khiến cho ánh sáng tình thương trong bạn chối từ tỏa sáng đến một số người và sau này là thêm nhiều người khác nữa. Dần dần, trái tim bạn trở nên lạnh giá.

Khi cuộc sống không có tình yêu thương

Bạn lờ mờ nhận ra lúc bạn ngăn chặn ánh sáng yêu thương từ trái tim bạn cho người khác, là lúc bạn đang làm điều tương tự với mình. Thay vì phát tỏa tình yêu thương vô điều kiện cho những người xung quanh, bạn lại trao tình thương cho người này một chút, người khác nhiều hơn và một số người không nhận được tí nào cả. Do không hiểu điểm bắt nguồn yêu thương là từ mình, nên bạn cũng không nhận ra rằng khi bạn từ chối trao tình thương của bạn (bản thân bạn) cho người khác, bạn thật sự đang

từ chối bản thân bạn (tình thương của bạn) đến với bản thân! Như hồ nước hóa thành sa mạc khi không có mưa, như cái cây trở nên khô héo khi không có nước, trái tim bạn héo dần héo mòn khi không nhận được nguồn nuôi dưỡng từ dòng chảy tình thương từ bản thân.

Giờ đây, trái tim bạn đã vỡ nát, bị chặn, bị đóng băng và trở nên khô héo. Nhưng mọi sự chỉ mới bắt đầu! Sau đó bạn thấy những người xung quanh, đặc biệt là những người lớn kia, những người đã trao cho bạn món đồ chơi đầu tiên, lại có vẻ đi tìm tình yêu thương và niềm hạnh phúc theo nhiều cách thú vị khác. Khi bạn ảo tưởng rằng "cuộc đời là một trò giải trí" bằng sự hào nhoáng giả tạo, bằng khung cửa sổ điện tử đầy màu sắc, lắm thông tin, đa dạng các nền văn hóa, thì bạn học cách tin rằng tình yêu, theo đó là niềm hạnh phúc, có thể đạt được từ người khác, hoặc qua dáng vẻ bề ngoài, địa vị, nhân cách hoặc từ thành quả bạn có.

Vì vậy bạn cố tìm tình yêu thương từ bên ngoài, dưới dạng muốn được công nhận và chấp thuận từ người khác và sự kiếm tìm này đã trở nên phổ biến trong nhiều lĩnh vực cuộc sống của bạn. Bạn bắt đầu tìm kiếm trong công việc mình làm, trong mục tiêu đạt được, qua mối quan hệ với người khác, qua những thành tựu, thành quả và ngay cả từ trong gia đình mình điều gì đó hay ai đó giúp phục hồi tình thương cho con tim và mang hạnh phúc trở lại cho bạn.

Đôi khi bạn có thể xoa dịu cơn đau âm ỉ của trái tim, nhưng chỉ chốc lát. Điều bạn đối diện là cảm giác tan nát khi phải giằng xé lựa chọn: giữa con người và đồ chơi, giữa nghề nghiệp và gia đình, giữa thời gian nhàn rỗi và công việc. Ngay cả khi bạn có thêm nhiều của cải, có thêm nhiều bạn bè, thâm chí có thêm, thêm nhiều thành tựu lớn lao, bạn cũng không thể hiểu được vì đâu con tim bạn, theo đó là cuộc đời bạn, dần dần trở nên trống rỗng.

Đóa hoa hy vọng

Nhưng trái tim bạn vẫn ôm giữ một đóa hoa hy vọng mỏng manh. Niềm hy vọng này được tiếp sức bởi ảo tưởng về một tình yêu lãng mạn. hy vọng ấy nuôi dưỡng trí tưởng tượng của bạn. Ở đâu đó ngoài kia có "một nửa" hoàn hảo, người bạn tâm giao của bạn. Người ấy như vầng trăng sánh cùng bạn là vầng thái dương. Người ấy là bóng đèn soi sáng bên chụp đèn là bạn, mang đến lời hứa hẹn yêu thương hoàn hảo, trọn vẹn, rất thật, và rất dễ chịu. Bạn lướt nhìn, bạn tìm kiếm, bạn tìm hiểu, và sẵn sàng giật đổ bức tường thành để khơi thông suối nguồn đằng sau cánh cổng trái

tim đã hoen gỉ lâu ngày của mình.

Trong lúc tuyệt vọng, bạn cho phép một hoặc hai người, hay có thể là ba người đi vào, chỉ để thấy rằng trái tim họ cũng vỡ nát, bị đóng băng, vỡ vụn và trống rỗng, tương tự như bạn.

Cuối cùng, bạn nhận ra họ cũng rơi vào tình cảnh "túng thiếu" và cũng đang tìm kiếm tia nắng ấm của tình thương để soi tỏ màn đêm đơn độc của sự tự cô lập bản thân. Từ sâu trong nội tâm, bạn biết hai người "túng thiếu" chẳng bao giờ có thể thỏa mãn nhu cầu về tình yêu cho nhau. Mỗi lần đến với nhau là mỗi lần vỡ mộng, trái tim bạn vốn dĩ đã cạn dòng nay càng thêm khô héo, bây giờ con tim đã khô nẻ và rạn nứt đến nỗi hy vọng dần trở nên mờ nhạt.

Rồi đến một ngày, cái ngày định mệnh ấy đã xảy ra! Bạn bắt được ánh mắt của "người ấy" từ đầu bên kia căn phòng và, trong một cái thoáng nhìn, trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, một khoảnh khắc tuyệt vời, đầy lôi cuốn, bạn đã bị xiêu lòng. Chuyện hoang đường về "tiếng sét ái tình" trở thành hiện thực. Chuyện "phải lòng" ai đó là có thật và nó đang diễn ra với bạn ngay lúc này. Trong phút chốc, trái tim bạn "quy hàng thất thủ". Những bức tường thành bao bọc ngăn cách con tim sụp đổ, mọi rào chắn biến mất, băng giá trong tim tan chảy và với tâm trạng bồn chồn, khoan khoái, bạn bước vào ánh sáng tình yêu của người khác, gửi trọn niềm tin mà không biết vì sao như vậy, không hiểu sao mà cảm thấy an toàn, yên tâm và trên hết là cảm giác chắc chắn, đáng tin… Như vậy đó! Là thế đó! Mọi thứ khác trong cuộc đời trở thành thứ yếu, bạn dành toàn bộ suy nghĩ hướng về "người ấy". Từ giây phút tỉnh giấc đầu tiên đến những suy nghĩ cuối cùng vào cuối mỗi ngày, cảm xúc của cả hai người dành cho nhau quá mãnh liệt, như thể bị dính chặt vào nhau khi ở bên nhau, ngay cả khi hai người ở cách xa hàng trăm dặm.

Sẽ đến lúc nào đó, bạn nhận ra trái tim bạn đã bị họ đánh cắp, và bạn cũng đang cố gắng cướp lấy trái tim họ.

Như những đứa trẻ đánh cắp đồ chơi của bạn vì ảo tưởng rằng chúng xứng đáng sở hữu hơn. Chúng nghĩ rằng giành được đồ chơi của bạn sẽ khiến chúng hạnh phúc. Bạn cũng đang cố làm điều tương tự với trái tim của người kia. giá như bạn có quyền độc chiếm, giá như bạn là người duy nhất được họ yêu thương, được vậy, bạn cảm thấy như thể mình đã trúng số độc đắc là nhận được tình cảm trên mức đặc biệt từ họ.

Khi sự mới mẻ trở nên sáo mòn

Sự trống rỗng biến mất, sự khô héo kết thúc, băng giá trong tim tan chảy và sự vỡ tan dường như được hàn gắn.

Nhưng điều này chỉ diễn ra khi cả hai ở bên nhau, và thời gian này thường không kéo dài. Rồi tuần trăng mật kết thúc, chắc chắn hoa cũng phải tàn. Cái cảm giác lạ lẫm, nôn nao lần đầu dần được thay thế bằng sự thân mật đến suồng sã, và bạn lại rơi vào kiểu mẫu ý thức cũ. Bạn quên đi sự mới mẻ của nhau; bạn cạn niềm hứng thú khám phá đầy sáng tạo về mình qua mối quan hệ với người khác - những điều vốn không thể nhìn thấy qua tấm gương soi. Sự mới mẻ ban đầu nay trở nên sáo mòn, giống như nó luôn xảy ra với đồ chơi của bạn.

Khoảng thời gian trăng mật trước kia chỉ có sự trao đi, chia sẻ, thấu hiểu và đầy ắp tiếng cười, nay lắng xuống thành thói thường.

Sự sụp đổ của mối quan hệ này đã được cảnh báo trước khi điều kỳ vọng đầu tiên được sinh ra. Bạn đã không nhận ra rằng khi trao đi và chia sẻ, bạn thật sự đang "nhận lại" dưới dạng thật tinh tế. "Dòng nước" trìu mến từ người khác không thể cứ liên tục chảy mãi theo cách bạn muốn. Bạn đã không sáng suốt hiểu ra những tình cảm yêu thương ban đầu ấy xuất hiện trong cuộc đời bạn hàm chứa ý nghĩa, thông điệp gì - nó đến để giúp bạn phá vỡ đập nước ngăn trở dòng yêu thương của con tim, trả về cho bạn một trái tim vẹn nguyên, rộng mở như những ngày thơ ngây trước khi biết đến "đồ chơi".

Lúc đó, với sự ngây thơ, trong sáng, bạn yêu thương vô điều kiện, không loại trừ, không chọn lọc, không lưu luyến với một vật hay một người nào. Bạn yêu thương không kỳ vọng. Trái tim bạn là suối nguồn tuôn trào cho cuộc đời bạn và là lối dẫn để nối kết bạn với những cuộc đời khác. Vào những ngày tháng ngọt ngào, thơ ngây ấy, tình yêu thương của bạn thật thuần khiết, trong trẻo, không phán xét, không đòi hỏi, mà thừa nhận mọi người và mọi vật đều xứng đáng nhận được sự chú ý như nhau từ bạn, vì bạn hiện diện nơi đâu, bạn trải tình thương đến đó.

Bạn thấy câu chuyện này có quen không? Thấp thoáng đâu đó trong câu chuyện là hình ảnh của mỗi người chúng ta, mặc dù tình tiết, sự kiện có thể không hoàn toàn chính xác như nhau. Tất cả chúng ta đều trở nên ngây thơ và để mình mất hút vào những ảo tưởng về tình yêu và hạnh phúc. Đó là tiến trình làm trái tim ta cảm thấy như vỡ tan, tắc nghẽn, trống rỗng và như bị đánh cắp.

Câu chuyện kể về việc trái tim bạn - ý thức của bạn - dần dần bị tổn thương bởi hàng loạt những niềm tin giả tạo, bởi một chuỗi những câu chuyện hoang đường về tình yêu, dẫn dắt bạn xa rời bản chất thật của tình yêu.

Sau đây là những ảo tưởng chính yếu đã hình thành và phát triển lan rộng trong ý thức chúng ta, và giờ đây nó đã bành trướng đến mức thống trị cả thế giới, song ta vẫn chưa sáng suốt nhận ra.

Câu chuyện hoang đường 1
"TÌNH YÊU LÀ SỰ ĐÒI HỎI"

Bạn có chắc không?

Người ta thường nói "Chúng tôi cần tình yêu, chúng tôi cần 'được yêu', và chúng tôi biết mình đáng yêu". Nhưng không hẳn như vậy. Nếu có "nhu cầu", đó phải là nhu cầu trao yêu thương, nghĩa là trao đi bản thân, bởi vì chúng ta là tình yêu. Nhưng bạn không biết bạn là tình yêu cho đến khi bạn mở lòng mình, quan sát, thấu hiểu và trao đi "bản thân" ("bản thân" là tình yêu, trao tình yêu thương, không phải là trao đi thể xác của bạn!) cho điều gì đó hay cho ai đó, hoàn toàn không mong muốn nhận được sự đáp trả nào dù là nhỏ. Yêu thương như vậy thường được liên tưởng với "tình thương vô điều kiện".

Trao, nhưng trao gì? Đây thật sự không phải là vấn đề. Đó có thể là thời gian, sự quan tâm chú ý, món quà, những lời thông thái, lời chỉ dẫn, hoặc bất cứ điều gì. Ở đây, "cái gì" được trao không quan trọng bằng ý định hay mục đích trao đi. Không phải là cái nhìn thấy được khi trao, mà là cái vô hình qua hành động dâng tặng. Bằng trực giác, chúng ta biết mục đích của tình yêu thương là không bao giờ tìm kiếm bất cứ điều gì đền đáp lại. Mục đích của yêu thương chỉ là tỏa rộng, nối kết và tuôn chảy.

Tình yêu đích thực không bao giờ bị khiếm khuyết để phải bổ sung, "đắp vá" thêm vào. Do vậy, chẳng cần tìm kiếm và chẳng có nhu cầu gì trong tình yêu đích thực. Tình yêu không phải là một đồ vật. Nó không phải là điều gì đó tách biệt khỏi bạn, tôi và chúng ta. Mà đó là bạn, tôi và chúng ta. Chỉ có ngôn ngữ làm cho tình yêu thương trở nên giống như một đối tượng, như là điều gì đó tách biệt.

Nếu yêu thương là "sự quan tâm", nó quan tâm đến việc trao hạnh

phúc cho người khác. Cần có thời gian để hiểu rằng "người khác" chỉ có thể thật sự hạnh phúc khi họ cũng nhận ra chính họ là tình yêu thương, và chỉ bằng cách thoát khỏi mọi nhu cầu, đòi hỏi mới có thể biết và là yêu thương được. Món quà lớn nhất chúng ta có thể trao tặng nhau đó là hãy là suối nguồn yêu thương đối với chính mình, hãy là chính mình. Từ đây, ánh sáng yêu thương có thể tỏa rộng đến người khác, bạn mở lối, giúp họ nhận ra họ cũng là tình yêu. Tuy nhiên, như chúng ta sẽ cùng khám phá, việc "là chính mình" thì không hoàn toàn dễ như khi nói.

Ít nhất một lần mỗi năm, bạn tạt qua cửa hàng bách hóa để mua một món quà và sẽ trao nó cho người nào đó trong cuộc đời bạn với lời gửi gắm "Món quà này tôi dành tặng bạn với tình yêu thương". Ngay khoảnh khắc ấy, bạn nhận ra nơi tình yêu thương luôn hiện hữu. Tình yêu không trú ngụ trong cửa hàng bách hóa, không nằm ở món quà, không chứa đựng trong giấy gói hay tấm thiệp, mà nằm ở việc trao đi xuất phát từ tấm lòng của bạn. Mọi câu hỏi đều luôn có sẵn câu trả lời, tại sao chúng ta dành ra cả đời mình để tìm kiếm bên ngoài bản thân cái điều vốn dĩ đã có sẵn trong ta rồi? Chúng ta sẽ cùng quay lại trả lời câu hỏi này sau.

Cách duy nhất để "biết" về tình yêu là trao yêu thương, tương tự như cách duy nhất để "biết" bản thân mình là cho đi bản thân. Khi làm vậy, hiển nhiên là tình thương không "được đòi hỏi" mới có, chỉ bởi lý do đơn giản là cả "bạn" và "yêu thương" là một. Cả hai không bao giờ vơi cạn!

Song, việc "trao đi" không phải là một ý tưởng cần phải suy nghĩ nhiều. Nếu chúng ta phải suy nghĩ về chuyện "trao đi với tình yêu thương" và thấy nó có vẻ không xác thực, thì tốt hơn là đừng trao gì cả.

Chúng ta thường "trao đi" chỉ vì chúng ta được kỳ vọng phải làm vậy, hoặc chúng ta được chỉ bảo "nên" làm vậy. Chúng ta có xu hướng trao đi dựa theo phong tục hay truyền thống, hoặc đôi khi chỉ đơn giản là vì thói quen. Đây không phải là tình yêu thương, mà là nghi thức. Đôi khi, chúng ta gửi trao một nụ cười và cái ôm thắm thiết, nhưng nếu có một chút ham muốn được công nhận, hoặc được đền đáp lại, đó không phải là trao đi; đó vẫn là mong muốn, vẫn là sự đón nhận. Như vậy, ảo tưởng "Tình yêu là sự đòi hỏi" vẫn còn tồn tại. Đằng sau ảo tưởng này là một câu chuyện hoang đường thậm chí còn mạnh mẽ hơn: Tình yêu là sự tranh đoạt.

Luôn trao đi thật là mệt mỏi!

Một số người tin rằng họ luôn trao đi, trao đi,... và trao đi thì mệt lắm. Cho đi mãi như vậy sẽ cạn kiệt sức lực mất! Than vãn như vậy nghĩa là "tình yêu thật sự" chưa được vận hành. Trong khi trái tim đang gắng sức để yêu thì cái đầu lại bận rộn suy nghĩ "Bạn luôn nhận từ tôi. Tại sao bạn không trao đáp lại điều gì đó? Tại sao bạn không nhận ra tình yêu thương của tôi?". Nếu có một chút mong muốn đền đáp lại, đó không còn là trao đi mà là sự đón nhận. Ẩn sau biểu hiện rộng lượng, hào phóng bên ngoài ấy là "ham muốn" giành được, kiếm được. Bản thân tình yêu không đòi hỏi, ham muốn điều gì. Ý định "đạt" được, "nhận" được - ẩn sau hành động trao đi - sẽ sinh ra suy nghĩ tiêu cực khi không có sự trả đáp lại. Và đó là nguyên nhân đích thực mang lại cảm giác kiệt quệ và mỏi mệt. Một điều chắc chắn rằng khi năng lượng yêu thương tuôn chảy thì sẽ không bao giờ đem đến cảm giác mệt mỏi, mà ngược lại, nó tiếp thêm sinh lực và củng cố sức mạnh.

Câu chuyện hoang đường 2
"TÌNH YÊU LÀ SỰ TRANH ĐOẠT"

Có thật như thế không?

Loại năng lượng thật và duy nhất trong cuộc đời không thể tranh đoạt được là năng lượng của tình yêu thương. Tại sao? Vì bạn chính là năng lượng ấy. Bạn không thể tranh đoạt chính mình. Bạn không thể tranh đoạt trái tim mình. Bạn không thể tranh đoạt cái mà bạn đã vốn là nó.

Yêu thương không phải là dạng năng lượng bên ngoài để bạn "lấy", "giữ", "trữ" và "sử dụng" vào những ngày u ám nào đó. Sự thật này giúp giải thoát nhiều người khỏi cuộc tìm kiếm tình yêu từ bên ngoài, mà kết quả chắc chắn luôn là thất bại. Cuộc "hôn phối" giữa sự lãng mạn và tình yêu thương chỉ củng cố thêm ý tưởng hoang đường: tình yêu có được khi ta tìm thấy đúng "một nửa" của mình. Ảo tưởng rằng "nửa kia" sẽ là nguồn yêu thương đích thực cho đời ta sẽ khiến bạn lầm đường lạc lối, nghĩa là hướng ra bên ngoài và xa rời con người nội tâm.

Nhiều trường phái tâm lý học và tâm thần học tin rằng trẻ nhỏ cần "chiếm" được tình yêu thương từ bố mẹ. Nhưng không hẳn như vậy. Thật là ảo tưởng khi bạn nghĩ bạn có thể chiếm được tình thương từ đấng sinh thành.

Bạn có thể nhận được sự yêu thương, nhưng họ không phải là nguồn để bạn tranh đoạt! Vai trò thật sự của bố mẹ không phải là trao yêu thương cho con cái mà họ "là yêu thương" đối với con. "Là yêu thương" có ý nghĩa quan trọng hơn việc trao yêu thương. "Là yêu thương" trong mọi tình huống và trong mọi mối quan hệ, bằng tấm gương của mình, cha mẹ dạy con trẻ biết cách yêu

thương một cách trong sáng, thuần khiết, không nghĩ đến lợi ích bản thân. Không may là hầu hết trẻ nhỏ không học được điều này vì bản thân bố mẹ đã học và được dạy cho những điều ngược lại: yêu thương là "sự đòi hỏi", phải "tranh đoạt" từ người khác. Điều này có thể lý giải vì sao rất ít người trong chúng ta nhận ra bản thân là suối nguồn yêu thương.

Trong việc dạy dỗ con cái, tình yêu thương là điều con trẻ cần, nhưng bố mẹ lại tập cho con tính ỷ lại, phụ thuộc, một trong những yếu tố nền tảng gieo mầm đau khổ cho suốt cả cuộc đời. Mặt khác, khi hướng dẫn cho trẻ làm thế nào để "là yêu thương", nghĩa là làm thế nào để là chính mình, chúng ta đang xây dựng nền móng vững chắc cho sự tự do nội tâm - an nhiên, thanh thản, dễ dàng.

Thậm chí còn nguy hại hơn khi bố mẹ có xu hướng truyền lại cho con niềm tin họ đã được kế thừa rằng nếu không chiếm được tình cảm của người khác thì con không được phép yêu thương mình. Điều này đồng nghĩa với án "tử hình" cho tâm hồn - bản thân chúng ta. Nhưng không phải là tâm hồn sẽ "chết", mà nó mất đi khả năng trao đi, lan tỏa, chia sẻ, mở rộng, nối kết... một cách vị tha.

Tin rằng bạn không nên trao đi yêu thương cho đến khi bạn chiếm được tình cảm của người khác là một nỗ lực... giết chết tình yêu. Đây là hình thức "tự vẫn" về tinh thần xuất phát từ sự thiếu hiểu biết về tình yêu thương. Không phải là bố mẹ không nên tỏ ra yêu thương con cái, mà là đừng nhầm lẫn "gắn kết/phụ thuộc/trói buộc" là yêu thương. Một khi sai lầm này được truyền lại cho thế hệ sau, nó sẽ hạn chế khả năng yêu thương của chúng ta hay khả năng là chính mình trong suốt quãng đời còn lại. Chừng nào ta nhận thấy sự khác biệt giữa gắn kết/phụ thuộc và yêu thương, thì ta mới có thể tìm được hạnh phúc. Chừng nào ta có thể tách rời/giữ thái độ khách quan một cách tích cực và xây dựng, thì tình yêu thương mới có thể. Song, đây không hẳn là một sự tách bạch dễ dàng trong thế giới mà "yêu thương" và "gắn kết" đã sóng đôi bên nhau suốt một thời gian dài.

"Tồn tại" và "làm"

Mặc dù yêu thương cơ bản là trạng thái sống/tồn tại, là ý định thuần khiết, trong sáng, nhưng yêu thương cũng làm, cũng hành động. Bản thân chúng ta chính là những suối nguồn yêu thương. Bản chất của chúng ta là sự tồn tại (being), không phải là hành

động (doing) của những suối nguồn ấy! Ngay lúc này, hầu hết chúng ta đều học cách xây dựng nhân dạng bản thân dựa trên điều ta làm, dựa trên những hành động đặc thù nào đó, dựa trên địa vị hoặc chức tước. Nơi ta thường xuyên đồng hóa mình với vị trí, chức tước nhất là trong đoàn thể, tổ chức hay trong gia đình (cha mẹ/con cái hay cấp trên/thuộc cấp). Và chừng nào ta còn đồng dạng bản thân với điều ta làm, ta không thể biết cách "trao tình yêu thương". Mọi sự dán nhãn bản thân qua những yếu tố bề ngoài giả tạm chỉ khiến chúng ta luôn thấy bản thân mình vượt trội hơn hoặc thua kém hơn, nhưng tình yêu thương không giống như vậy. Tình thương không "nhìn xuống" người khác, hay "nhìn lên" người khác. Đó là lý do tại sao những người mang tư tưởng tự cao, hay tự ti có thể sẽ không cảm thấy thoải mái trong sự hiện diện của tình yêu thương.

Câu chuyện hoang đường 3
"RƠI VÀO TÌNH YÊU"

Sự thật không phải vậy!

Ảo tưởng này thật khó "nhìn" ra vì nó đã lan tràn ở hầu hết mọi hình thái biểu hiện của sự lãng mạn suốt nhiều thế kỷ. Nhưng sự thật là bạn không bao giờ có thể "rơi" vào tình yêu. Tình yêu đích thực không bao giờ xô ngã ai hay khiến con người suy sụp. Sự mê đắm đến cuồng dại, nỗi ám ảnh và quyến luyến/gắn kết là những gì đang diễn ra trong thực tế, và sau đó được gọi riêng bằng một thuật ngữ là sự "phải lòng".

Sự vắng bóng của cảm giác si mê đắm đuối, việc không mang nỗi ám ảnh về nhau và hoàn toàn không tồn tại sự gắn kết là một số bằng chứng cho thấy tình thương đang hiện hữu trong mối quan hệ. Trong tình yêu thương, không có cảm giác suy sụp vì yêu mà chỉ có sự "nâng đỡ, hỗ trợ"; không có sự giam hãm mà chỉ có cảm giác thoải mái, tự do thật sự trong mối quan hệ; không có "sự cháy bỏng" mà chỉ có sự mát lành, điềm tĩnh và sức mạnh đương đầu trước mọi tình huống, sự kiện.

Bạn không bao giờ có thể "rơi vào tình yêu" - theo nghĩa đen của từ - vì bạn là yêu thương, và sẽ luôn "ở trong" tình yêu thương, bạn luôn đã và đang "ở trong" chính mình. Tình yêu thương và con người đích thực là một. Nếu bạn, cũng như hầu hết mọi người chúng ta, không nhận ra điều này, bạn có thể cảm thấy mình đang "rơi"... "rơi" vào chính mình. Nhưng đây không phải là một cú "rơi", đây là sự thức tỉnh, nhận thức rõ về bản thân.

Sau đây là ba điều (không theo thứ tự) có thể xảy ra khi bạn "tin tưởng" mình đã rơi vào tình yêu hay đã phải lòng ai.

Điều đầu tiên hoàn toàn diễn ra trong ý thức của bạn. Bạn hình

dung ra hình ảnh lý tưởng về người kia trên tấm màn tâm trí và rồi đánh mất "mình" trong hình ảnh ấy. Đó là nguyên nhân khiến bạn không thể suy nghĩ về điều gì khác ngoài họ, là lý do tại sao bạn ăn không ngon, ngủ không yên, và bạn hầu như không muốn nói chuyện với bất kỳ ai khác. Bạn dần tập nhiễm thói quen dành hết sự chú ý của mình - bản thân bạn - cho hình ảnh của người kia trong tâm trí bạn.

Đánh mất mình trong hình ảnh lý tưởng tự tạo về người kia thì không phải là yêu thương, đó chỉ là sự gắn kết, phụ thuộc, thường sớm chuyển thành sự cuồng si, mê đắm. Không có gì đảm bảo chắc chắn rằng ảo tưởng này sẽ chấm dứt. Thông thường khi người kia làm điều gì đó trái ngược với hình ảnh hoàn hảo bạn đã vẽ về họ trong tâm trí mình, thì bạn vẫn tiếp tục lý tưởng hóa họ dù rằng họ không còn xứng nữa, chỉ để bạn được sống với hình ảnh tưởng tượng đã tạo ra. Có thể bạn nhận thấy bạn yêu thương một số người nhiều hơn khi họ không có mặt ở đó! Nhưng dĩ nhiên đó không phải là tình yêu thật sự, đó chỉ là sự "lý tưởng hóa".

Điều thứ hai có thể xảy ra khi bạn tin mình đã "rơi vào tình yêu" là dù ở xa hàng dặm, có khi đến hàng trăm dặm, bạn vẫn có thể cảm nhận người kia đang ở ngay bên cạnh. Đây là kết quả của sự trao đổi năng lượng tinh thần giữa hai người, là một cuộc trò chuyện tinh tế bằng sóng suy nghĩ giữa hai thực thể sống luôn phát tỏa năng lượng. Cả hai đều suy nghĩ cuồng nhiệt, liên tục về nhau.

Người này bắt được những làn sóng rung động lan truyền từ người kia.

Đôi khi, sự nắm bắt này có thể cực kỳ chính xác khi những suy nghĩ đặc thù của người này được kết tinh trong tâm trí người kia; hoặc đó có thể là một cảm xúc mãnh liệt, một cảm nhận mạnh mẽ về sự hiện diện của người kia. Nhiều loài vật, nhất là những con vật cưng, rất tài giỏi trong việc này nên đây chẳng phải là điều gì mới mẻ. Chúng ta có thể nâng cấp khả năng giao tiếp của mình từ mức độ hữu hạn, theo cách thức thông thường lên những cấp độ cao hơn, tinh tế hơn và liên hệ, nối kết với nhau ở cấp độ cao hơn, tinh tế hơn.

Khía cạnh thứ ba xoay quanh ảo tưởng về sự "rơi, ngã" này còn được hiểu như là "sự thân mật". Cảm giác thoải mái, dễ chịu bên người kia làm bạn trở nên hoàn toàn cởi mở và dễ mủi lòng, nghĩa là bạn cảm thấy mình có thể phá bỏ mọi bức tường bạn đã dựng lên quanh trái tim mình trong suốt nhiều năm.

Giữ sự rõ ràng, minh bạch với nhau là một cách giải tỏa áp lực phải phòng thủ cho những bức tường thành ta đã dựng lên. Bây giờ, bạn có thể chia sẻ những điều chất chứa từ trong tim - trong bản thân hay ý thức của bạn - tất cả mọi bí mật và mọi trải nghiệm cá nhân được chôn kín bấy lâu. Đây không chỉ là một sự giải tỏa, mà khi bạn chia sẻ, trải lòng mình, bạn bắt đầu thấy những điều chất chứa trước kia bỗng trở nên nhỏ nhoi và không còn quan trọng, bạn bắt đầu hiểu rõ bản thân hơn. Cởi mở hoàn toàn trước người khác, đồng thời cũng được người kia đáp lại. Điều này góp phần tạo dựng mối quan hệ mật thiết, thật đặc biệt giữa hai người. Trong mối quan hệ "thân mật" (intimacy) này, mỗi người ngầm nói với nhau "Hãy đến (in) với (ti) tôi (ma) và xem (cy)(*). Khi mỗi người cho phép người kia bước vào thế giới của nhau, họ bước vào nguồn năng lượng của nhau – năng lượng yêu thương – rồi cảm thấy như "rơi" vào tình yêu, theo ý nghĩa đó, dần dần tiến trình này được gọi vắn tắt là "rơi vào tình yêu". Nhưng đây không phải là sự rơi ngã, đó là sự giải thoát, là một tiến trình làm sáng tỏ, hóa giải, chữa lành, bộc lộ. Vì thế, gọi đó là một liệu pháp thì chính xác hơn. Song, cách làm này không thể kéo dài được lâu. Đó là lý do tại sao luôn có "khoảng thời gian trăng mật". Đoạn kết của tuần trăng mật thường được báo hiệu bằng một trong ba sự kiện sau.

Dấu hiệu đầu tiên là khi bạn bắt đầu dựng lại bức tường bao quanh trái tim mình nếu "người kia" làm điều gì đó mà bạn không thích hoặc không đúng theo kỳ vọng của bạn. hoặc có lẽ "người ấy" đẩy bạn vào sâu hơn một tí, vào tận trong lòng bạn, nơi vết thương vẫn đang rướm máu, nơi mà ký ức đau đớn còn chưa nguôi. Nhưng dĩ nhiên, bạn sẽ không nhận ra chính bạn là nguồn cơn sinh ra sự không thoải mái này, vì bạn có xu hướng sa vào kiểu niềm tin cố hữu tai hại rằng "người ấy" đang "khiến" bạn cảm thấy thế này.

(*) Ở đây, tác giả có dụng ý chơi chữ với từ intimacy, nghĩa là sự thân mật, để làm sáng tỏ ý nghĩa "Come in (in) to (ti) me (ma) and see (cy)" (Hãy đến với tôi và xem).

Dấu hiệu thứ hai báo động cho "sự kết thúc của thời kỳ trăng mật" là sự trầm lắng của mối quan hệ. Không còn sự cuồng nhiệt thuở ban đầu, giờ chỉ là cảm giác dễ chịu, thư thái khi ở bên nhau vào mọi lúc, mọi nơi. giống như khi bạn tìm thấy chiếc giày vừa vặn với bàn chân, nay bạn đã tìm được người mà mình hoàn toàn cảm thấy thoải mái, yên tâm bên họ. Sự "vừa vặn" này trở thành một vùng an nhàn, thoải mái - mọi thứ ở đây không hoàn hảo nhưng vẫn là tốt nhất ở một mức độ nhất định. Đây là lý do bạn không

muốn ở bên bất kỳ ai khác, không muốn phải "biểu lộ, trải lòng" thêm lần nào nữa. Với một người mới nào đó, bạn sẽ không trải qua tiến trình này, do vậy sẽ không có "câu chuyện bên nhau" thắm thiết như bạn đã từng có. Một số người ở bên nhau đơn giản vì "những trang lịch sử" mà họ đã có với nhau.

Dấu hiệu thứ ba, dấu hiệu "kết thúc của thời kỳ trăng mật" làm bạn ngộ ra tình yêu thương rộng lớn hơn nhiều so với giới hạn phạm vi giữa hai người, Vương quốc Yêu thương không bị bó hẹp trong Vương quốc Lứa đôi. Đó là tình yêu thật sự. Nó vượt trên cả những điều hữu hạn của một mối quan hệ nào đó.

Yêu thương là một dạng năng lượng phổ quát, luôn sẵn có cho tất cả nếu sức mạnh của nó được thấu hiểu và vẻ đẹp của nó được nhìn ra. Dường như nhận thức này là vốn có của con người, nhưng nó lại thất lạc trong những lề thói và những bon chen của cuộc sống thường nhật. Nếu ý nghĩa phổ quát của yêu thương tồn tại, thì con người thấy mình thật gò bó và đáng sợ khi phải sống trong mối quan hệ có sự loại trừ hay độc chiếm. Đến một lúc nào đó, mối quan hệ có thể rẽ sang hướng khác khi một người hoặc cả hai người đều cảm nhận được sự tồn tại của điều gì đó… mở rộng hơn, vô biên hơn. hoặc vẫn có thể duy trì mối quan hệ và nhận ra tính phổ quát, rộng lớn của tình yêu thương. Có lẽ đây là một "thách đố" cho mọi người vì bất kỳ hình thức gắn kết nào cũng phủ nhận tính phổ quát của yêu thương, thế là một dãy tường thành mới dễ dàng được dựng lên. Cuộc sống của hai người có thể xuất hiện vài thử thách khi một người biết rằng yêu thương là một phạm trù lớn và không chỉ đơn thuần gói gọn giữa hai người, còn người kia lại không nhận ra như vậy.

Với những ai tin rằng mình đã rơi vào tình yêu, họ cần phải xác minh lại vì tuần trăng mật chẳng bao giờ kéo dài được lâu. Chuyện "rơi, ngã" này phải đến lúc kết thúc, phải có lúc "hạ cánh" sau khoảng thời gian thăng hoa, bay bổng, nhưng mọi người thường cảm thấy đây như là một cú "đâm sầm"! Đôi khi, cú đáp ấy đồng nghĩa với sự chia tay, hoặc quay lại bức tranh hiện thực trước kia với nhận thức mới mẻ về người ấy "À, giờ thì mình mới nhận ra bộ mặt thật của anh ấy/cô ấy thế nào". Ảo ảnh về người ấy đã bị vỡ vụn. Đây là thời điểm hoặc chia tay đường ai nấy đi hoặc chồi non của tình yêu đích thực đâm ra, thể hiện dưới hình thức chấp nhận vô điều kiện người kia, bất kể họ nói gì, làm gì lúc này hay đã nói gì, làm gì lúc trước. Nhưng nếu thấy khó giữ được thái độ chấp nhận vô điều kiện, thì chúng ta lại dành ra cả đời để học cách đòi hỏi, kỳ vọng, phán xét và phụ thuộc.

Ngoài những điều kể trên, còn thêm thói quen cổ vũ rập khuôn sáo rỗng hiện đại về mối quan hệ mật thiết, còn gọi là hôn nhân. "Ồ, cậu phải vất vả cho lễ cưới đây". Ở đây, không ai phải gắng sức đến vất vả. Nếu phải mất công, tốn sức thì làm gì có dòng năng lượng yêu thương chảy vào mối quan hệ được.

Rõ ràng tình yêu thương đã bị biến dạng, thay vào đó là nỗi tức giận, sợ hãi. Khuynh hướng nghiêng về phán xét, chỉ trích và đổ lỗi là dấu hiệu kỳ vọng người kia phải là nguồn yêu thương cho mình. Sai lầm thường gặp này có thể biến bất kỳ mối quan hệ nào thành một chiến trường nghiệt ngã.

Dòng năng lượng yêu thương vô điều kiện

Từ sâu trong đáy lòng mình, gần như ai cũng biết tình yêu thật sự là quan tâm và chia sẻ vô điều kiện, hoặc tồn tại dưới mọi hình thức trao đi. Tình yêu có đón nhận nhưng không tranh đoạt, tước lấy của ai. Có thể là không đồng ý hay chưa thể thứ tha, nhưng luôn có sự chấp nhận. Đây là khả năng phân định giữa điều chân thật với điều giả dối, nhưng không có sự phán xét lẫn nhau. Khi bạn chấp nhận đúng lúc, bạn sẽ thấy tình yêu dạt dào trong bạn và bạn nhận ra rằng bạn chính là tình yêu. Giống như bạn không thể "nhìn thấy" bản thân mình - con người nội tâm, bạn không thể nhìn thấy tình yêu, mà chỉ thấy được biểu hiện và tác động của tình yêu thương. Tình yêu thương cũng vô hình như dòng điện. Khi bạn chạm tay vào dây trần không có lớp nhựa cách điện và bị điện giật, bạn mới biết dây đang có điện. Tương tự, nếu bạn dám bộc lộ bản thân, mở lòng với mọi người, tháo bỏ tất cả những chướng ngại giữa bản thân và người khác, dám trao đi vô điều kiện, thì khi ở bên nhau, cả bạn và họ đều cảm nhận được nguồn năng lượng vô điều kiện của cuộc đời tuôn chảy, đó là dòng năng lượng yêu thương!

Câu chuyện hoang đường 4
"TÌNH YÊU CÓ TÍNH LOẠI TRỪ"

Sao lại như thế được?

Niềm tin này hàm ý rằng có một "người đặc biệt" đối với tôi, "người bạn tâm giao" của tôi, người mà tôi được an bài ở bên họ suốt đời. Đây là mô tuýp quen thuộc trong những bộ phim hollywood và trong câu chuyện tình yêu lãng mạn. Theo đó, chúng ta học cách hạn chế tình thương đối với một người cá biệt nào đó hoặc với một vài mối quan hệ bị loại trừ, thường là trong gia đình chúng ta. Làm vậy, tình yêu thương trở nên bó hẹp, chỉ dành riêng cho những ai chúng ta tin tưởng và cảm thấy họ đặc biệt đối với cuộc đời ta, những người mà ta nghĩ là họ xứng đáng nhận được tình thương yêu của ta.

Thật ra, tình yêu thật sự không bao giờ có thể bị bó hẹp hay có tính loại trừ. Từ lúc sinh ra, chúng ta đã cảm nhận được tình thương có khả năng kết nối, hòa hợp với mọi người, không có sự ưu tiên, thiên vị, không có sự chọn lọc, loại trừ, không nghĩ rằng tôi sẽ yêu thương người này nhiều hơn người kia. Cánh tay yêu thương chấp nhận và dang rộng ôm lấy tất cả mà không phải đắn đo suy nghĩ đến lần thứ hai, ngay cả không cần đến suy nghĩ ngay từ đầu. Tình yêu đích thực không phán xét, chê trách hay chỉ trích ai theo bất kỳ cách nào.

Chúng ta không chỉ có một người bạn "tâm giao" duy nhất. Khi chúng ta là chính mình - "là yêu thương" - tất cả chúng ta đều là bạn "tâm giao" với nhau. Đó là lúc chúng ta nhìn xuyên qua nhiều lớp ảo tưởng cho rằng tình yêu có tính loại trừ và chọn lọc. Vậy, những cuộc hẹn hò, gặp gỡ thì sao? Lý do sâu xa nhất lý giải vì sao chúng ta có xu hướng bị "lẫn lộn" trong hiểu biết về tình yêu là do một nhầm lẫn đơn giản thường diễn đi diễn lại: chúng ta tin mình là cái hình dáng cơ thể mình đang có. Việc đồng hóa bản thân -

con người nội tâm - với hình dáng thể lý làm hạn chế khả năng liên hệ với người khác. Theo đó, chúng ta chỉ còn có thể tương giao với nhau bằng một số giác quan - thị giác, thính giác và xúc giác. Phần lớn, nếu không muốn nói là toàn bộ, kiểu giao tiếp này làm cho hiểu biết của ta về tình yêu thương chỉ dừng lại ở sự trao đổi hoặc hành động "mắt thấy tai nghe".

Từ trong ý thức, khi chúng ta nhìn đời qua lăng kính "vật chất"; thế nên mọi thứ, bao gồm vẻ đẹp, sự vui nhộn, hạnh phúc, niềm hân hoan vui sướng, v.v. đều trở nên nhuốm màu vật chất. Đó là lúc nhận thức về bản thân mình như là suối nguồn yêu thương tạm thời bị che lấp.

Khi chúng ta tin tưởng bản thân là những thực thể vật chất với năm giác quan, chúng ta vẫn đang liên tục tìm kiếm cảm giác do các giác quan mang lại, tức là muốn "nhận lấy/đoạt lấy" điều gì đó mà mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, tay sờ, lưỡi nếm được. Sự kích thích do giác quan mang lại bị nhầm tưởng với tình yêu thương. Nó dẫn ta đến một cuộc tìm kiếm tình yêu liên tục và điên cuồng, tìm cái điều không bao giờ có được ở "thế giới ngoài kia".

Đây là lý do vì sao không thể có chuyện "tạo lập yêu thương". Tình yêu thương đã có sẵn, là nền tảng để tạo dựng mọi điều khác. Tuy việc "tạo lập yêu thương" chỉ là một cách nói thôi, nhưng do đã được ghi dấu sâu đậm trong ngôn ngữ của con người nên giờ đây nó trở nên quá thật, quá hiển nhiên. Dựa trên cái "cớ" này, người ta mặc nhiên liên tưởng tình yêu đến "tình dục". Song, quan hệ tình dục không phải là cách để xây dựng tình yêu, đó chỉ là mối quan hệ xác thân. Và tình dục - thuộc kiểu hành động gắn với thân thể/vật chất - thường mang tính đón nhận hơn là trao đi vì nó đi kèm với những đòi hỏi, mong muốn có điều kiện. Do vậy, sự "có/thỏa mãn" này là "có" tình dục. Nó có thể mang lại "cảm giác" hứng thú, sự khoái cảm, nhưng có thể chứa đựng rất ít tình yêu trong đó. Tình yêu không được "tạo lập" qua quá trình này. Trên thực tế, có tồn tại một số mối quan hệ gần gũi, chủ yếu là vì sinh con, nhưng đó không hẳn là yêu thương. Tình yêu là "nguồn sáng tạo", chứ không phải "tạo vật" được sinh ra.

Nói như vậy không có nghĩa tình dục là xấu, là sai, mà tốt nhất là không nên nhầm lẫn tình dục với tình yêu. Phải chăng tình dục là phương tiện để biểu lộ tình yêu thương? Cũng có thể. Tuy nhiên, bởi vì cảm nhận do giác quan mang lại quá mạnh mẽ và "mê ly", theo đó để lại ký ức sâu đậm, da diết nên nó dễ dàng trở thành nỗi khao khát đối với những ai từng nếm trải. Khi có sự thèm khát,

tình yêu không hiện hữu, vì yêu thương ở đây không còn là sự mở rộng và nối kết nữa, nó là sự thỏa thuận, "dàn xếp" giữa đôi bên để thỏa mãn cơn thèm khát. Về bản chất, nó chính là "dục vọng", mà dục vọng hiển nhiên không phải là yêu thương.

Nếu bạn dám thì thầm hiểu biết này với ai đó, có thể bạn sẽ không tránh khỏi một phản ứng đầy cảm xúc (như: bực bội, tức giận…) đáp lại. Khi "dục vọng" được đặt bên cạnh ánh sáng của tình yêu thương, tất cả sự thật được "phơi bày" rõ ràng. "Chất gây nghiện" mạnh mẽ đang bị đe dọa. Xin đừng thổ lộ điều này cho nhà báo vì công việc làm ăn của họ hoàn toàn phụ thuộc vào chuyện hoang đường rằng tình yêu và tình dục đồng nghĩa với nhau. Nếu họ đăng tải điều này lên tạp chí của mình, tạp chí ấy sẽ không còn tồn tại nữa. Đó là sức mạnh, là uy lực đáng khiếp sợ của loại "ma túy" đầy cám dỗ này. Và có lẽ cũng không phải là ý tưởng hay khi chia sẻ điều này với "nửa kia" của bạn cho đến khi họ "đã đọc quyển sách này"!

Đây là một cú nhảy vĩ đại từ tình yêu thương ở góc độ hạn hẹp, có tính loại trừ sang tình yêu thương vô điều kiện và mang lại lợi ích cho tất cả - một cú nhảy đưa tất cả chúng ta trở thành bậc "thánh nhân" trong thế giới cuồng điên, hiện đại và trụy lạc này. Khi tiếp tục tìm hiểu ý nghĩa thật sự của tình yêu thương, chúng ta khám phá thấy rằng mỗi người không chỉ là suối nguồn yêu thương, mà yêu thương còn là bản chất của con người. Nếu vẫn tồn tại nghịch lý xoay quanh chủ đề yêu thương, đó là do bạn chưa biết rõ về yêu thương, cho đến khi bạn trao nó đi. Việc làm này cũng giống như là trao đi bản thân - bản thân là yêu thương - vậy. "Bản thể đầy vị tha, không ích kỷ" được xem là đích đến cuối cùng của chuyến hành trình quay về nhận thức nguyên thủy: Tôi là yêu thương.

Tâm hồn không cần kết đôi

Không có những điều như là bạn tâm giao, bạn "kết tóc se tơ", bởi vì tâm hồn không kết đôi! Chỉ có cơ thể mới kết đôi. Bạn tâm giao, "kết tóc se tơ", là kiểu quan hệ thân thuộc nhất. Dường như nó có tính cộng hưởng cao về tinh thần, cho phép cả hai giao tiếp với nhau ở cấp độ tinh tế hơn, vượt lên khỏi ngôn từ. Song, tất cả chúng ta đều có khả năng phát triển cấp độ giao tiếp tinh tế này. "Dây truyền dẫn" đã có, nhưng hiếm khi ta học cách kích hoạt nó. Vì vậy, chúng ta trở nên quá lệ thuộc vào âm thanh, ngôn từ, hình ảnh và kỹ thuật để truyền đạt, tương giao mà không quan tâm phát triển và sử dụng những khả năng cảm nhận tinh tế hơn của mình. Chúng ta trở nên quá xúc động và rối bời vì thế giới ngoài

kia đến nỗi chúng ta dành rất ít thời gian để thư giãn và làm lắng dịu, điềm tĩnh tâm trí. Sự tĩnh lặng trong tâm trí là điều kiện cốt lõi để tiếp nhận được nguồn năng lượng tinh tế, tỏa sáng rực rỡ từ nhau. Khi làm vậy, nó có thể đánh thức trở lại nhận thức rằng chúng ta đã được nối kết với nhau rồi. Sự nối kết này không bao giờ có thể bị đứt đoạn, chỉ bị phớt lờ đi thôi. Theo ý nghĩa nào đó, tất cả chúng ta đều là bạn tâm giao, hoặc đã thân quen tự bao giờ, chỉ là chúng ta đã không thể bắt lấy những dấu hiệu của nhau do chưa có sự đồng điệu, hòa hợp sóng năng lượng tinh thần với nhau. Thỉnh thoảng, khi tình cờ gặp gỡ ai đó, dường như ta đã biết họ, giờ có thể kết thân với họ. Chúng ta biết cách kết bạn, liên hệ nhau ở cấp độ sâu nhất, nghĩa là cộng hưởng sóng năng lượng tinh thần của nhau và liên hệ với "người kia" bất kể họ là ai.

Câu chuyện hoang đường 5

"YÊU THƯƠNG LÀ LƯU LUYẾN, GẮN KẾT, KHÓ DỨT RA ĐƯỢC"

Nếu không phải như thế, thì tình yêu là gì?

Chuyện hoang đường phổ biến nhất trong thế giới ngày nay là yêu thương đồng nghĩa với gắn kết, lưu luyến, lệ thuộc. Điều ta hiếm khi để ý đó là sự gắn kết luôn đi liền với nỗi sợ hãi - sợ mất hoặc sợ vật thể mình gắn kết bị hủy hoại. Mà sợ hãi thì không phải là yêu thương, ở đâu tồn tại nỗi sợ thì tình yêu thương không hiện hữu. Sợ hãi là khi tình yêu thương bị bóp méo bởi sự gắn kết.

Mỗi khi bạn gắn kết vào điều gì đó - vật thể, con người, nơi chốn hoặc chỉ là ý tưởng - trái tim bạn bị khóa chặn. Năng lượng phát tỏa tự nhiên từ trái tim bạn bị bóp méo thành những bước sóng hoặc làn sóng khác, nó tìm đường đi qua vật thể mà bạn gắn kết trong tâm trí và đi ra ngoài thế giới. Do đó, bạn không thể cởi mở và trao đi bản thân - bản thân bạn là tình yêu thương, bạn trao đi yêu thương - trọn vẹn, liên tục và toàn tâm toàn ý. Nỗi sợ sẽ xuất hiện trong nhận thức dưới hình thái âu lo, căng thẳng, lo lắng hoặc hoảng sợ.

Giống như những chiếc kính màu thay đổi màu sắc của ánh sáng đèn pha rọi xuống sân khấu, theo đó, bất kỳ sự gắn kết nào cũng hoạt động như một "bộ lọc" bóp méo dòng năng lượng - ánh sáng của tình thương - vốn tỏa ra tự nhiên từ bản thân. Bạn nhận biết được điều này thông qua một số hình thức biểu hiện của cảm xúc. Cảm xúc là dấu hiệu cho biết bạn bị gắn kết, bám víu vào điều gì đó hiển thị "trong tâm trí bạn". Đó có thể là một ý tưởng hoặc hình ảnh của vật thể gắn kết "trong tâm trí" đang làm tắc nghẽn trái tim bạn - tình yêu của bạn, chính con người bạn. Chỉ có sự tách ra mới có thể mở cửa trái tim, khơi thông lại dòng năng

lượng yêu thương và phục hồi khả năng yêu thương của bạn.

Nỗi ám ảnh về bất cứ điều gì hay bất kỳ ai đôi khi bị hiểu nhầm là tình yêu, nhưng thực chất nó là sự gắn kết, phụ thuộc cực đoan. Vào lúc đó, có sự tắc nghẽn hoàn toàn, như thể bạn không còn khả năng trao năng lượng cho bất kỳ đối tượng nào khác ngoại trừ vật thể liên tục xuất hiện trong tâm trí bạn. Khi bị ám ảnh như thế, bạn đang sử dụng vật thể mình gắn kết để định hình bản thân.

Lo lắng cho người mà bạn gọi là "người yêu" thì không phải là yêu thương thật sự, cũng không phải là quan tâm, mà là lo lắng, tiếp nối theo đó là sợ hãi. Sợ hãi gia tăng vì bạn gắn kết với đối tượng mình yêu thương. Sự thật hiển lộ khi nỗi lo (nỗi sợ) xuất hiện. Dưới ánh sáng tỏ tường của sự thật ấy, bạn có thể nhận ra họ không phải là "người yêu thương", họ là "người gắn kết" của bạn! Ngày càng có nhiều người bắt đầu biết rằng không thể yêu thương, hay trao đi yêu thương nếu chúng ta gắn kết với đối tượng nào đó.

Niềm tin rằng tình yêu thương được nhận biết và được biểu đạt qua sự gắn kết là một trong những điều hoang đường nhất được định hình trong ý thức con người. Nó được ghi dấu trong hầu hết các phong tục, truyền thống và các nền văn hóa. Nó định nghĩa cho lối sống và định hình số phận. Nó sinh ra mâu thuẫn. Nó tạo dựng, đồng thời nuôi dưỡng cho mọi khổ đau mà chúng ta gọi là stress. Trong Phần 2 quyển sách này, chúng ta sẽ khám phá rõ cơ chế hoạt động của sự gắn kết để lý giải "Tại sao chúng ta gắn kết quá thường xuyên?", "Làm thế nào để 'tách ra' một cách đúng nghĩa?" và "Tại sao 'tách ra' lại cần thiết cho sự

'chữa lành/hàn gắn trái tim'?". hãy hỏi bất kỳ ai từng trải qua con đường tâm linh thật sự và chắc hẳn họ sẽ đồng tình với ý tưởng: Bạn không thể yêu thương trừ khi bạn tách ra. Song, với nhiều người, đây lại là một nghịch lý lớn.

Bạn có đang theo dõi không?

Lần sau, bạn hãy để ý đến phản ứng tiêu cực của mình đối với bất kỳ ai hay trong bất kỳ tình huống nào và dành ra một lúc để ngẫm lại. Hãy thừa nhận rằng bạn là người tạo ra phản ứng của mình chứ không phải do người khác. Ngồi tĩnh tại với ký ức về phản ứng kia, chỉ quan sát nó khi bạn từ từ cho nó diễn lại trên màn hình tâm trí. Đừng phán xét, chỉ trích, đừng cố bào chữa. Chỉ theo dõi thôi. Bạn sẽ bắt đầu nhìn thấy đằng sau phản ứng kia là những đối tượng bạn đang gắn kết với chúng trong tâm trí, và chúng trở

thành nguyên nhân khiến bạn tập nhiễm thói quen phản ứng tiêu cực. Yêu thương không gieo mầm phản ứng một cách đầy cảm xúc (tiêu cực) đối với ai hay với điều gì. Nó luôn là sự ứng phó với thái độ chấp nhận và đón nhận người khác. Yêu thương luôn là cách ứng xử khôn ngoan, đầy lòng trắc ẩn và bao dung. Chỉ có sự gắn kết mới gây ra phản ứng nóng vội, tiêu cực.

Câu chuyện hoang đường 6
"TÌNH YÊU LÀ TỔN THƯƠNG"

Trái lại mới phải!

Nếu tình yêu là tổn thương, đó không phải là tình yêu. Bây giờ, chúng ta hãy cùng theo dõi một tình huống "kinh điển" diễn ra trong nhà hàng. Vào buổi chiều chạng vạng nọ, khi ánh hoàng hôn vừa tắt, một đôi tình nhân trẻ bước vào nhà hàng để dùng bữa. họ liên tục trao cho nhau ánh nhìn lãng mạn, đắm đuối. Bất kỳ ai cũng có thể nghĩ: "Xem kìa, thật ngọt ngào, đáng yêu làm sao!". Nhưng càng về sau, năng lượng thay đổi và những tranh cãi cỏn con bắt đầu nảy sinh; cho đến cuối cùng, một người chợt quát tháo, la lối với tâm trạng đầy tức giận, và người kia không chịu để mình lép vế. Mọi người xung quanh thầm thì: "Ối, xem này, họ đang tranh cãi,'mối bất hòa của những tình nhân' ấy mà, ắt hẳn họ đang yêu nhau cuồng nhiệt lắm đây". Nhưng tức giận không phải là yêu thương. giận là giận! Cũng như sợ hãi, giận là một nỗi đau cảm xúc, là dấu hiệu cho biết đang thiếu vắng tình thương…

Thật đúng khi nói rằng những mối quan hệ mật thiết, thắm thiết nhất sẽ phải trải qua những bước thăng trầm, sẽ có những khoảnh khắc mâu thuẫn, xung đột với nhau và chịu đựng khổ đau. Nhưng chẳng có gì liên quan đến tình yêu thương ở đây, nguyên nhân gây mâu thuẫn là do sự phán xét - đổ lỗi, kỳ vọng - gắn kết, lệ thuộc - ghen tuông. Trong những lúc như thế, tình thương không hiện hữu mà tạm thời lẩn khuất. Yêu thương không gây ra mâu thuẫn, xung đột; yêu thương không bắt ai phải chịu đựng khổ đau; yêu thương không gây tranh cãi, chẳng gây ra nỗi đau nào. Tình yêu không tạo ra tổn thương, mà nó chữa lành cho tổn thương. Tổn thương luôn là sản phẩm của cái tôi giả tạo. Ở đâu có cái tôi, ở đó không có tình yêu thương. Cái tôi là bóng tối giam hãm ánh sáng của tình thương. Đó là những gì chúng ta đã học hỏi để thực hiện. Vì vậy, việc tự do thoát khỏi stress dường như là không thể.

Ngay cả bậc thánh nhân và hiền triết trong sạch nhất cũng có khả năng bị bóng tối của cái tôi áp đảo ánh sáng thánh thiện của họ. Tuy nhiên, họ hơn chúng ta ở chỗ họ có nhận thức, hiểu biết hơn về nó nên có thể xử lý nó tốt hơn.

Đa số những tổn thương đều xuất phát từ một ảo tưởng đơn giản nhưng phổ biến là người khác chịu trách nhiệm cho những cảm xúc của ta. Niềm tin "Không phải do tôi, là lỗi của họ!" đang thống trị thế giới ngày nay. Thật ra, ngược lại mới là đúng! Mỗi người chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm cho cảm giác của mình, cho cảm xúc chúng ta tạo ra và cảm nhận được vào mọi lúc, trong mọi tình huống. Cũng không khó để chứng minh sự thật này.

Hãy hồi tưởng một mối quan hệ trong quá khứ, khi người nào đó nói điều tiêu cực với bạn và về chính bạn. Lúc ấy, bạn chẳng hề cảm thấy bực mình chút nào. hôm sau, họ lại nói với bạn điều tương tự, nhưng lần này bạn cảm thấy không chịu đựng nổi và phản ứng đầy cảm xúc. Như vậy, trong mỗi khoảnh khắc, bạn luôn là người quyết định cho phép mình cảm thấy như thế nào… luôn là như thế! Tuy nhiên, không dễ dàng nhận ra và sống với sự thật này vì mỗi khoảnh khắc "mở mắt" bước vào cuộc sống sôi động, chúng ta vẫn đang học hỏi và sống theo cách "kia", sống với niềm tin rằng "Đó là do họ, không phải tại tôi!".

Đây là lý do tại sao sự phán xét, đổ lỗi và kỳ vọng hiển hiện sừng sững trong đầu chúng ta mỗi khi chúng ta tương giao với người khác. Nó giải thích nguyên nhân vì sao tình yêu thương thường xuyên vắng bóng trong cuộc sống thường ngày. Chỉ có sự nhận biết "trách nhiệm bản thân" mới có thể bắt đầu chấm dứt tình trạng tự "làm tổn thương" bản thân, và khôi phục khả năng yêu thương.

Sự quân bình giữa Yêu thương và Phép tắc

Giữ được sự quân bình giữa thái độ yêu thương và việc tuân thủ phép tắc - theo kiểu "vừa đánh vừa xoa" - có lẽ là thử thách lớn cho những ai đang nắm giữ cương vị nào đó. Chúng ta có xu hướng kết hợp tình yêu thương với đức tính ân cần, tử tế, ngọt ngào và dịu dàng. Dĩ nhiên, yêu thương là dạng năng lượng tốt để trao và nhận dưới bất kỳ hình thức nào. Người biết yêu thương có bản tính ngọt ngào, nhưng đúng mực. Nếu quá ngọt ngào có thể gây "dính chặt", nghĩa là sự gắn kết xuất hiện. Sự túng thiếu, khao khát tình cảm sẽ dễ dàng được nhận thấy ở những người quá ngọt ngào đến độ nhu nhược. Họ không nhận ra khi nào cần phải ngọt ngào và khi nào cần những biểu hiện khác của tình yêu thương.

Còn “yêu cứng rắn” cũng không phải là một ý tưởng mới, song khó thực hiện khi thiếu tình cảm trong lòng. Trong khi yêu thương với thái độ cứng rắn là điều cần thiết trong mối quan hệ cha mẹ-con cái, giáo viên-học trò hoặc người quản lý-nhân viên, nhưng nếu bản thân cha mẹ/ giáo viên/nhà quản lý đang thiếu vắng tình cảm, họ sẽ không thể đề ra phép tắc dựa trên tình yêu thương. Luật lệ, phép tắc mà không đi đôi với tình thương là độc tài, chuyên chế, chỉ tạo ra sự xa lánh, ghét bỏ. Nhưng yêu thương mà không có phép tắc thì sẽ nảy sinh hỗn loạn. Nhiều nhà quản lý/giáo viên/phụ huynh tự hạ thấp hình ảnh của mình khi muốn nhận được sự thừa nhận từ người khác. Chỉ khi những hình thức lệ thuộc kia được hóa giải, họ mới có thể tương giao với mọi người bằng tình thương và đúng phép tắc, qua đó nhận được sự hợp tác tuân thủ theo luật lệ từ phía người khác.

Câu chuyện hoang đường 7
"TÌNH YÊU LÀ MẤT MÁT"

Nếu vậy, nó mất ở đâu?

Yêu thương là chính bạn nên không khi nào bạn lại có thể đánh mất bản thân mình. Vậy, chính xác bạn là gì nếu bạn là yêu thương? Thật không dễ để mô tả về bản thân, về nhân vật "Tôi" đang nói "Tôi là". Để nhận biết, "cảm nhận" được sự thật về tình yêu thương, chúng ta hãy bắt đầu bằng cách mường tượng, bước vào tư duy sâu lắng hoặc suy niệm và kết thúc bằng thiền định.

hãy hình dung một viên kim cương tỏa sáng rực rỡ. Nó hoàn toàn trong suốt. Bất cứ cái gì hay bất kỳ ai cũng có thể bước vào luồng ánh rực rỡ ấy và cảm thấy nguồn sáng này ôm gọn lấy họ, chạm vào họ và làm họ bừng sáng. Bạn có thể nhìn rõ mọi thứ. Ánh sáng chiếu sáng khắp nơi và bạn thấy mình thư thái và an lành. Nguồn sáng rực rỡ của viên kim cương chạm vào mọi thứ như thể nó bao gồm tất cả. Nó không hề có ý là gì khác ngoài nó. Nó cũng không yêu sách gì từ người, từ vật mà nó bao phủ. Có vẻ tự thân nó biết nó đã là thế, với hết tiềm năng, vẻ đẹp của mình. Đây chính là ánh sáng của tình thương, ánh sáng của bản thân mỗi chúng ta. Bạn chính là nguồn ánh sáng ấy và tôi cũng vậy.

Hãy để tâm trí bạn mường tượng hình ảnh ánh sáng rực rỡ. Để bạn chiêm nghiệm khái niệm năng lượng ánh sáng, là bạn. Không phải là thứ ánh sáng nhìn thấy được bằng mắt thường, không phải là thứ ánh sáng được phản chiếu qua gương, mà đó là dạng năng lượng tỏa sáng rực rỡ, phát ra từ sự sống có ý thức, là chính bạn. Bạn sẽ thấy "vật" đầu tiên bạn chạm vào và ôm gọn bằng ánh sáng của bạn, là cơ thể, nơi bạn đang trú ngụ. Cảm nhận ánh sáng lấp đầy căn phòng bạn đang ngồi. Ánh sáng khẽ chạm đến mọi người xung quanh. Bạn tiếp tục hình dung ánh sáng này vượt khỏi phạm vi nhỏ hẹp của căn phòng để tiến đến và ôm ấp tất cả

những người bạn quen biết trong cuộc đời này. Và rồi ánh sáng tỏa lan ra thế giới, chạm, ôm và nối kết với bất kỳ con người hay sự vật nào mà không cần phải biết đó là ai hay là gì!

Hãy tiếp tục dành thời gian để chiêm nghiệm những điều được mô tả ở trên và xem bạn có thể "cảm nhận" được tính xác thực của những điều ấy cho chính mình hay không. Khi làm vậy, bạn sẽ dần nhận ra ánh sáng của bạn là ánh sáng của tình yêu thương. Đây không phải là chuyện thần thoại, càng không phải là câu chuyện mơ mộng về "ánh sáng" thần tiên. Ánh sáng ấy là bạn, là cách bạn cư xử, là cách bạn yêu thương và là cách bạn thể hiện.

Không thể đánh mất tình yêu vì bạn không thể đánh mất chính mình. Bạn không thể đánh mất nguồn sáng vốn chính là bạn, hoặc khả năng lan tỏa năng lượng tinh tế, vô hình, không thể sờ chạm.

Ảo tưởng "tình yêu bị mất mát" chỉ xảy ra khi bạn quên mất con người thật của mình và tin mình là điều gì đó khác ngoài bản thân. Điều này có khuynh hướng diễn ra vào bất cứ lúc nào, bạn nhìn vào tấm gương và lầm tưởng mình với những hình ảnh phản chiếu từ đó! Và rồi bạn hoảng sợ khi thức giấc. Nhưng bạn không phải là khuôn mặt này! Khi bạn làm cho gương mặt của mình trông đáng yêu, dễ thương, bạn không làm cho bản thân mình đáng yêu hơn. Vì vậy, ngay cả nếu như bạn sở hữu một gương mặt dễ thương, "bạn" cũng không phải là gương mặt dễ thương ấy. Bạn không phải là cơ thể vật chất. Bạn có gương mặt và bạn có một cơ thể, nhưng vẻ đáng yêu thật sự không thể được phản chiếu qua gương, không thể được nhìn thấy bằng đôi mắt trần tục này.

Nếu bạn nghĩ những gương mặt xinh xắn và những thân hình đẹp đẽ thể hiện cho nét đáng yêu hay cho tình yêu, đó là một ảo tưởng khiến bạn quên mất con người thật của mình và mãi loay hoay tìm kiếm tình yêu. Ảo tưởng này là sản phẩm của nền công nghiệp chăm sóc gương mặt và vóc dáng, nó viếng thăm chúng ta mỗi ngày. Khi thân hình không còn mang "dáng chuẩn" và vẻ ưa nhìn - chắc chắn phải như vậy! - bạn bắt đầu tin mình sẽ mất đi tình yêu. Tin đồng nghĩa với việc chấp nhận sự tồn tại của ảo tưởng này, là tự để mình liên tục bị cuốn theo những ảo giác mê mờ, càng nuôi thêm nỗi hoang mang, lẫn lộn về tình yêu.

Vậy, chúng ta hãy cùng ôn lại và suy ngẫm thêm một chút về một trong những câu hỏi thường gặp nhất trên google(*) "Thật ra… TìNh Yêu là gì?".

Giá như bạn biết được!

Nếu bạn biết bạn là tình yêu

Bạn sẽ không bao giờ muốn bất cứ điều gì nữa

Bạn sẽ không bao giờ gắng sức chiếm lấy điều gì từ người khác nữa

Bạn sẽ nhận ra BẠN chẳng bao giờ "cần" gì - chỉ là thân thể bạn cần chứ BẠN thì không

Bạn sẽ tự nhiên tách ra, song vẫn có sự liên hệ mật thiết với mọi vật và mọi người

Sẽ không còn lệ thuộc vào ai hay vào bất cứ điều gì

Không ai có thể làm tổn thương bạn và bạn không bao giờ có ý định gây hại người khác

Bạn biết bạn không bao giờ đánh mất cái gì vốn dĩ là "thật"

(*) Google: Trang web tìm kiếm thông tin trên Internet.

Bạn có thể ứng phó trước nỗi sầu khổ của người khác mà không làm đau khổ bản thân

Bạn biết chính xác điều gì làm cho người khác bất hạnh

Và bạn sẽ nắm được bí mật để sống hạnh phúc

Giá như bạn biết được điều đó

Nhưng bạn đã biết rồi

Bạn không còn nhớ sao?

Thật sự Tình Yêu là gì?

Ai cũng xem trái tim là biểu tượng của tình yêu thương. Khi ta hiểu về trái tim, ta sẽ hiểu được yêu thương là gì. Những từ như tâm hồn, linh hồn, tâm, bản thể gần như đồng nghĩa với nhau, tất cả đều liên quan đến bản thể tinh thần, con người nội tâm đích thực của ta, thực thể sống có ý thức và nhận thức. Trái tim không tách biệt khỏi nhân vật "tôi" thường nói "Tôi là". Tuy nhiên, cấp độ nhận thức bản thân lại không phải là điều chúng ta được học. Chúng ta thường mang "nhận thức cơ thể" nhiều hơn, hoặc nhận

thức về sự hiện diện của những cảm xúc căng thẳng, hoặc nhận thức về những việc đang diễn ra ở thế giới "ngoài kia". Dưới ánh sáng của trải nghiệm cá nhân, hãy khám phá những điều sau đây và xem nó có đúng với bạn không.

Hiểu về hai trái tim

Mỗi người chúng ta có hai trái tim. Trái tim này thường bị nhầm lẫn với trái tim kia. Một trái tim nằm trong cơ thể. Nó là chiếc bơm mạnh nhất trên thế giới, được sinh ra để hoạt động liên tục không ngừng để đưa một lượng máu khổng lồ chứa khí ô-xy đi khắp các hệ cơ quan trong cơ thể. Thông thường, nó đập khoảng 60 đến 90 nhịp/ phút, nhưng nếu bạn bắt đầu tạo ra những ý nghĩ lo sợ trong tâm trí, quả tim này sẽ tăng nhịp đập lên đến 120 lần/phút. Còn trái tim kia là trái tim ý thức - phi vật chất - là trái tim nội tâm, đôi khi còn được liên tưởng đến như là tâm hồn, hay bản thể thật sự.

Trái tim này không tách biệt với bạn, không phải là một cơ quan khác của cơ thể, nó (chính bạn) là nguồn sinh khí cho cơ thể bạn. Nó (chính bạn) không nhìn thấy được bằng đôi mắt này; nó (bạn) là "không gian nội tâm" trong ý thức, nơi bạn được là... chính mình.

Mỗi người có (là) một trái tim/tấm lòng tốt đẹp, rộng lượng, vì bản chất nguyên thủy của mỗi người - mỗi trái tim - là thiện lành. Đức tính quý báu này không bao giờ bị mất đi, chỉ bị ẩn khuất (hoặc bị kìm nén) đâu đó. Cũng như trái tim thể chất, nếu trái tim nội tâm bị nhiễm bẩn bởi bất kỳ độc chất nào, chẳng hạn như niềm tin/ảo tưởng về tình yêu thương mà chúng ta đã khám phá trước đây, hoặc bởi những ký ức về tổn thương, những thói quen dễ nóng giận hay sợ hãi, "chất ô nhiễm" trong "bầu không khí ý thức" sẽ phủ mây che mờ đức tính tốt vốn có và gây ảnh hưởng bất lợi đến tính tốt đẹp, chân thiện của bản thân.

Kết quả là, nguồn sinh khí cho cơ thể, nguồn năng lượng cho những mối quan hệ gần gũi và cho thế giới rộng lớn hơn sẽ bị nhiễm độc, hay còn gọi là trở nên tiêu cực.

Nếu trái tim thể lý làm việc quá sức mà không được nghỉ ngơi, qua một thời gian dài, nó sẽ suy yếu và kiệt sức. Trong khi nếu trái tim ý thức của bạn - trái tim nội tâm, chính bạn - không được tận dụng và không được luyện tập tốt, nó sẽ bị teo tóp, mục ruỗng và theo đó là mất đi sức mạnh. Ta dễ dàng nhận thấy sự thiếu vắng

niềm vui, cạn lòng nhiệt huyết và tinh thần lạc quan. Tính lãnh đạm, thờ ơ, đau khổ và vô vọng là những triệu chứng suy yếu của trái tim nội tâm héo mòn.

Trong bạn - bản thể có ý thức - có một bộ phận thực hiện chức năng tạo ra suy nghĩ, đó là tâm trí. Tâm trí không phải là một cơ quan thể chất, nó là một "bộ phận" của ý thức. Khi có quá nhiều kích thích thần kinh từ bên ngoài (phim ảnh v.v.) hoặc từ bên trong (ký ức v.v.), tâm trí (suy nghĩ) sẽ chạy đua, gây rối loạn dòng năng lượng ý thức và quấy nhiễu trái tim nội tâm, trái tim phi vật chất (là bạn) và cả trái tim thể lý (tác động về mặt thần kinh) làm cho tim đập nhanh.

Trong khi trái tim thể lý giữ chức năng vận chuyển máu và khí ô-xy đến mọi tế bào trong cơ thể, thì trái tim ý thức, trái tim nội tâm, làm nhiệm vụ đưa ánh sáng của tình yêu thương - nguồn năng lượng ý thức tinh tế, trong lành, không bị nhiễm độc - ra ngoài thế giới của những mối quan hệ thông qua những suy nghĩ, cảm xúc và hành động.

Hơi thở của con tim

Những gì xảy ra trong chiều không gian và thời gian vật chất này thường trái ngược với những gì xảy ra trong nội tâm, nghĩa là trong ý thức, nơi vượt lên khỏi sự chi phối của không gian và thời gian. Cơ thể vật chất của chúng ta cần không khí để thở, cần nước và thực phẩm để lớn lên, để mạnh khỏe. Nhưng bản chất chúng ta là tâm hồn phi vật chất, nên cần chia sẻ năng lượng, ánh sáng, tình thương của mình để làm mạnh mình. Chúng ta biết được điều này qua cảm giác hài lòng, thỏa mãn khi cho đi, nó vĩ đại hơn nhiều so với việc chỉ đón nhận. Chúng ta cảm thấy thanh thản, nhẹ nhàng trong lúc và sau khi thực hiện bất kỳ hành động thiện lành nào.

Một cách khác để tìm hiểu rõ hơn về mình là khi ta biết thành tố tạo nên thế giới vật chất, bao gồm cả cơ thể của chúng ta là gì? Đó là khí ô-xy, thành phần cấu thành nên không khí và nước. Bầu không khí của thế giới vật chất chứa đầy khí ô-xy. Không có không khí, cơ thể hầu như sẽ chết ngay tức thì. Còn không có nước, nó sẽ chết từ từ. Nước và không khí đều chứa những thành phần thiết yếu cho sự sống mà ta gọi là ô-xy. Ô-xy trong không khí và nước giúp cho cơ thể sống sót. Nhưng trái tim nội tâm không cần đến ô-xy. Nguồn sống, nguồn năng lượng đem lại sức sống mới cho tâm hồn là tình thương. Năng lượng vô hình này phải luôn được "thở ra". "Thở ra" không có nghĩa là "kết thúc", mà

là lan tỏa ra ngoài. Khi "khí ô-xy được đưa vào", cơ thể thêm khỏe mạnh và được nuôi dưỡng; còn khi "tình yêu thương tuôn trào", tâm hồn/ bản thân càng giàu có, tràn đầy. Vì vậy, chúng ta có thể nói "Tình yêu thương là… dưỡng khí cho tâm hồn". Yêu thương là bản chất cốt lõi thuần khiết của "tâm hồn", đó là tôi, bạn và chúng ta, là làn sóng rung động mạnh mẽ nhất, tốt nhất, là ánh sáng ý thức - ánh sáng của mỗi người, nguồn sáng không bao giờ tắt. Ánh sáng này lan tỏa ra mọi hướng. Tất nhiên, đây không phải là thứ ánh sáng bạn có thể nhìn thấy bằng mắt thường.

Bằng nhiều cách khác nhau, chúng ta có thể xem cuộc đời là một "bài tập hít thở sâu"!

Giống như cơ thể cần tiêu thụ thực phẩm và loại thải ra ngoài những chất cặn bã, hít vào ô-xy và thở ra khí cac-bo-nic, "tâm hồn" cũng cần hít vào (nhận) và thở ra (trao) năng lượng yêu thương. Trong khi việc "thở ra" và "hít vào" có ý nghĩa quan trọng đối với cả hai trái tim, với cơ thể, quan trọng nhất là "hít vào", còn với trái tim của tâm hồn, quan trọng nhất lại là "thở ra", nghĩa là trao đi vô điều kiện hay không mong muốn được đền đáp.

Ánh sáng của trái tim

Bằng trực giác, dường như chúng ta đều biết rằng ý định và sự biểu lộ của tình yêu đích thực là vô điều kiện. Khi ánh sáng tình thương của ta tiếp nhận được ánh sáng tình thương từ người khác, đó không phải là sự thỏa mãn nhu cầu, đó là sự tái hợp nhất, tái hòa hợp giữa hai nguồn sáng, hai thực thể có ý thức. hãy mở bất kỳ hai ngọn đèn nào trong cùng một căn phòng. Bạn có thể nhìn ra hai nguồn sáng riêng biệt, nhưng bạn không thể thấy sự giao hòa giữa hai nguồn, chỉ thấy cả căn phòng trở nên sáng hơn. Mỗi nguồn sáng không cần đến nhau, nhưng cả căn phòng bừng sáng.

Nếu chúng ta có nhu cầu nào, thì đó là nhu cầu được ánh sáng tình thương của người khác chỉ cho ta cách soi tỏ ý thức tăm tối của ta cho đến khi ta biết cách tự tỏa sáng. Đôi khi có ai đó xuất hiện trong cuộc đời ta để diễn vai trò ấy. họ - tình thương của họ - giống như nguồn sáng rực rỡ. Tuy nhiên, chúng ta thường lầm tưởng họ bước vào cuộc đời ta để đòi hỏi ta phải dâng hiến, tôn sùng, trong khi thực ra, họ xuất hiện để chỉ cho ta cách bật lên nguồn sáng trong ta và xua tan sự tăm tối, u mê. Nếu họ khiến ta lệ thuộc vào họ, nghĩa là họ đánh mất phương hướng của mình, ánh sáng của họ cũng bị ngăn cản, vì họ đang muốn chúng ta cần đến họ. Trong khi đó, tình yêu thật sự luôn vượt lên mọi hình

thức lệ thuộc, nếu không đó sẽ không còn là tình yêu.

Sự vận động của trái tim

Theo nghĩa đơn giản nhất, yêu thương là làn sóng năng lượng phát tỏa từ bản thân. Không dễ nhận biết và trao yêu thương nếu chúng ta dành ra cả đời mình để tin rằng chúng ta chỉ là những hình hài hữu hình, chỉ có một trái tim nằm sau lồng ngực. Tuy nhiên, hầu hết chúng ta đều biết tình yêu thương đích thực, chân thành không phải là trải nghiệm có thể sờ bắt được. Yêu thương là ý định "chuyển giao" món quà của "lòng quan tâm, trắc ẩn" đến người khác.

Tựa như cơn gió nhẹ vô hình khẽ lay động những chiếc lá trên cây, tình yêu thương thầm lặng biết rõ, nuôi ý nguyện, và hun đúc mình để đáp ứng nhu cầu của người khác. Tình yêu thương là ánh sáng lan tỏa qua đôi mắt nhìn. Khi ánh nhìn yêu thương này chạm vào đôi mắt của người kia, nó chạm vào trái tim họ, chạm vào "tâm hồn" họ. Mặc dù bằng mắt thường không thể nhìn thấy tia yêu thương truyền đi, nhưng cả người trao và người nhận đều có thể cảm nhận và biết được. Như ánh sáng từ ngọn nến có thể chiếu sáng cho căn phòng tối, tình yêu thật sự rực rỡ như hàng ngàn ngọn nến giúp xua tan bóng tối của nỗi sợ hãi và sự căm thù, hờn ghét trong "gian phòng" ý thức của con người. Đồng thời, ánh sáng yêu thương lan truyền đi sẽ tạo tác động mạnh mẽ lên ý thức của người khác.

Dù hãy còn chưa bị "tóm bắt" vào trong ống nghiệm, chưa phải là đối tượng nghiên cứu sản xuất của ngành công nghiệp, vẫn chưa được đóng gói để bài trí trong ô cửa kính trước cửa hàng, nhưng chúng ta đều biết tình yêu thương là dạng năng lượng vô hình, không thể sờ chạm, có thể làm dịu cơn khát của những ai quên cách yêu thương bản thân. Chúng ta biết yêu thương là công cụ hàn gắn cho sự phân cách, chia rẽ, là phương tiện phòng chống stress và là công cụ giải quyết mâu thuẫn. Yêu thương là chất kết dính vô hình xây đắp cho mọi mối quan hệ hòa hợp.

Tình yêu đích thực

Không có điều gì giống như là tình yêu "đích thực", và cũng không có điều gì giống như là tình yêu giả dối. Chỉ là do tình yêu bị nhầm lẫn với điều gì đó không phải là tình yêu, như khi ta nhầm tưởng bản thân với cái không phải là ta. Khi bạn hiểu bạn không thể tránh khỏi việc bạn là gì và bạn ở đâu, bạn sẽ thấy tình yêu thương không bao giờ biến mất, chỉ bị che khuất, bị lẩn tránh, bị

chối bỏ hoặc bị đè nén. Cũng giống như bạn, tình yêu thương luôn hiện hữu. Tình yêu luôn ở bên bạn vì nó là bạn, ngay cả khi bạn đã quên đi chính mình! Nếu bạn cảm thấy hơi mơ hồ hoặc khó hiểu, thì đó là do ngôn từ diễn đạt, ý kiến và quan điểm đã không tương xứng để nắm bắt loại "năng lượng" vốn vượt trên cả định nghĩa và khái niệm của con người.

Cảm nhận của con tim

Vậy, chính xác điều gì diễn ra trong cuộc trao đổi, chuyển giao yêu thương thực sự? Bản chất thật của tình yêu thương là gì? Chúng ta thường xuyên bị vây quanh bởi những hình thái ánh sáng khác nhau như tia X, sóng viba, tia tử ngoại và các tia từ Vũ trụ. Nhiều tia chiếu xuyên qua cơ thể chúng ta. Chúng ta không thể nhìn thấy chúng vì chúng thuộc quang phổ/bước sóng/rung cảm khác với ánh sáng vật chất. Tình yêu thương là sóng rung cảm thuộc về ánh sáng nội tâm, ánh sáng của ý thức, hoàn toàn không nhìn thấy được bằng mắt thường, tuy nhiên ta cảm nhận được khi ta lan tỏa ánh sáng yêu thương và nhận được ánh sáng phát tỏa của nhau.

Do đó, "tình cảm yêu thương" là sự nhận biết được mối liên hệ giữa bản thân và người khác. Đó là cảm nhận về sự hòa hợp giữa hai trái tim nội tâm đang chạm nhau thông qua việc trao đổi, chuyển giao năng lượng dưới dạng làn sóng rung động có tên gọi là "yêu thương". Khi tia sáng mặt trời buổi sớm khẽ chạm vào bông hoa, hoa bừng nở để phô bày vẻ đẹp tinh khôi của nó và tỏa ra hương thơm ngọt ngào để đáp lại. Vì vậy, khi chúng ta "được chạm" bởi tình yêu thật sự từ nhau, chúng ta cởi mở hẳn và đáp lại bằng hương thơm của lòng trân trọng, đánh giá cao. Tình thương đáp lại tình thương!

Trong mối quan hệ giữa người với người, tình thương là "sợi dây liên kết" vô hình nhưng có thể cảm nhận được. Nó không làm giảm ý thức cá nhân, mà nó còn phá bỏ được bất kỳ rào cản nào ngăn cách giữa hai tâm hồn, hai trái tim. Những rào cản ấy có xu hướng được dựng lên dựa trên niềm tin và nếp nghĩ cũ về người khác. Chúng là sự phân chia do bản thân tạo ra và được lưu giữ trong tâm trí. Chúng phủ nhận năng lượng của tình yêu thương trong ta, cản trở ánh sáng tình thương phát tỏa ra thế giới và đi vào những mối liên hệ với người khác. Đây cũng là những rào cản về tinh thần, những phán xét và niềm tin về người khác, ngăn chặn ánh sáng của người khác đi vào thế giới nội tâm trong ta, đi vào ý thức ta, bản thân ta. Vì vậy, có câu nói rằng "Tình yêu thật sự không biết phán xét".

Khi mối liên kết giữa hai trái tim nội tâm được phục hồi, nó giải thoát tâm hồn/bản thân khỏi sự gắn kết và lệ thuộc lẫn nhau. Như chúng ta đã biết, trái ngược với nhiều câu chuyện hoang đường hiện đại, gồm cả những câu chuyện tình của hollywood, yêu thương không phải là gắn kết, quyến luyến, dính chặt, mà nó hoàn toàn không có sự lệ thuộc nào. Nhưng một khi sợi dây liên kết yêu thương bị đứt đoạn, mối quan hệ xuất hiện vết rạn nứt, những gì còn sót lại là chuỗi ký ức đẹp của quá khứ; từ đây, nảy sinh cảm giác khát khao, thèm muốn và thôi thúc ta tìm kiếm cái điều chân thật ấy một lần nữa bởi vì chúng ta chỉ tìm những gì mình đánh mất, những gì đã từng tồn tại.

Trong cuộc tìm kiếm bên ngoài để thỏa mãn cơn khát trải nghiệm vẻ đẹp nội tâm còn được lưu giữ trong ký ức, sự gắn kết được sinh ra, cảm giác thiếu thốn bắt đầu trỗi dậy và sự phụ thuộc dễ dàng trở thành một "điều kiện" mới của con tim (bản thân/tâm hồn). Sự thỏa mãn tạm thời cho nỗi khát khao này bị nhầm tưởng là tình yêu.

Tại sao có quá nhiều nhầm lẫn về tình yêu? Tại sao chúng ta sử dụng từ "yêu thương" quá nhiều nhưng cảm nhận về tình yêu đích thực lại rất ít? (Xin thứ lỗi cho việc "gom đũa cả nắm" của tôi). Liệu chúng ta đã quên mất trái tim thật sự của mình - trái tim nội tâm - không phải là trái tim thể chất kia? Cũng tương tự như khi ta nói chúng ta đã quên mình là ai/là gì, là tâm hồn thuộc về tinh thần chứ không thuộc về thể xác, là ý thức chứ không phải là vật chất. Chính niềm tin lưu giữ trong tiềm thức cho rằng chúng ta chỉ là những thực thể vật chất, càng củng cố thêm niềm tin tình yêu thương thuộc về phạm trù vật chất, là cái có thể tìm kiếm được, bắt được, giành được, cất giữ được và tiêu thụ giống như mọi thứ đồ vật chất khác. Vì lẽ đó, chúng ta tìm kiếm tình yêu thương theo cách thức sai, ở nơi sai. "Niềm tin lầm lạc" này là nguyên nhân gốc rễ cho sự thiếu vắng tình yêu thương đang lan tràn khắp thế giới; là nguyên nhân cội rễ sinh ra những mâu thuẫn, xung đột với người khác và với chính mình. Tuy nhiên, thật không dễ dàng nhận thấy mối liên hệ nhân quả này cho đến khi chúng ta dành thời gian để chiêm nghiệm, suy ngẫm và thiền định về những ý tưởng, cũng như khả năng này; qua đó, nhìn ra sự thật về bản thân ta.

Để hiểu chính xác vì sao chúng ta lạc mất nhận thức thật sự về "bản thân" - là yêu thương - và là một thực thể nội tâm, chúng ta hãy cùng tìm hiểu câu chuyện mô tả về "người bạn đồng hành xa xưa nhất và… thân thương nhất" của ta – chính là cái tôi giả tạo trong mỗi chúng ta. Chúng ta đều có người bạn này. Người ấy

không muốn ta tìm thấy tình yêu đích thực, thật ra là không muốn ta hiểu biết con người thật của ta. Vì khi làm vậy, người ấy sẽ phải… chết!

Bạn không thể yêu thương bản thân mình! Tại sao vậy?

Tình yêu là tên gọi cho dạng nhận thức thuần khiết, trong sáng và cho nguồn ánh sáng ý thức rực rỡ khi con người tự do thoát khỏi mọi gắn kết, mọi ham muốn chiếm hữu, bám giữ, sở hữu hoặc đòi hỏi. Tình yêu là tôi, là bạn và là chúng ta. Nói "Tôi yêu bản thân của tôi" chỉ sẽ nuôi dưỡng cho ảo tưởng rằng có một nhân vật "Tôi" và một nhân vật "bản thân" khác, trong khi thật ra chỉ có một mình "Tôi" đang nói "Tôi là". "Tôi" đây chính là bản thân. Không có hai "Tôi"! Vì vậy, bạn không thể yêu thương bản thân của bạn! "Tình yêu thương" không thể yêu thương "tình yêu thương". Cả bản thân và tình yêu thương đều không phải là đối tượng. Tình yêu tồn tại vì bạn có tồn tại.

Phần 2
CÂU CHUYỆN THẬT SỰ

Đây cũng là câu chuyện của bạn. Nhưng hãy nhớ, chỉ là câu chuyện thôi.

Ngày xửa ngày xưa…

Lần đầu tiên bạn hiện hữu trên cõi đời này, bạn không biết mình là ai hay là gì, thậm chí không nhận ra bạn đang ở trong một cơ thể. Trong hình hài của một đứa trẻ, bạn không nhận ra bạn là đứa trẻ, vì bạn không có nhận thức về sự phân biệt.

Trong khi nhìn đời qua đôi mắt, bạn không nhận ra bạn có mắt. Bạn bị mê hoặc bởi một thế giới đầy sắc màu, đa dạng về hình thức biểu hiện. Niềm hân hoan và vui sướng trong vũ điệu ánh sáng này làm cho đôi mắt ngời sáng lấp lánh, một nụ cười tươi nở trên gương mặt và nhiều tiếng cười khúc khích phát ra từ đôi môi bạn, song bạn chưa nhận ra bạn đang làm điều đó.

Ngạc nhiên lớn đầu tiên xuất hiện khi người nào đó đặt một vật thể trước cái mà bạn sẽ sớm học được, biết được, đó là bàn tay của bạn. Khi chạm vào vật thể, bạn có cảm giác sờ chạm và lần đầu tiên nhận biết về điều gì đó tách biệt với bạn. Dần dà, bạn có cảm tưởng những gì đang xuất hiện trong ý thức của bạn là bạn. Do chưa học cách suy nghĩ, tư duy chín chắn, thấu đáo, bạn không nghĩ rằng đó chỉ là nhận thức ngây ngô ban đầu của mình.

Rồi gương mặt của những người lớn kia - những người mà sau này bạn biết đó là cha mẹ mình - bắt đầu xuất hiện thường xuyên với nụ cười trên môi. Càng thú vị hơn nữa là mỗi khi một trong những gương mặt này hiện lên trong nhận thức của bạn, một cảm giác ấm áp, như thể có một luồng ánh sáng đang tỏa chiếu vào bạn. Nhưng sau đó, bạn cảm nhận ánh sáng ấy không phải đến từ

bên ngoài, mà chính bạn đang tự tỏa ra ánh sáng của mình.

Đôi khi một trong những gương mặt này không mỉm cười, bạn bắt đầu cảm thấy bị nhức nhối, đau đớn trong lòng; cảm nhận của con tim từ từ được hiển hiện qua gương mặt, thế là nét mặt cau có xuất hiện. Trong những khoảnh khắc ấy, bạn đang phản chiếu ánh sáng, làn sóng rung động của người khác qua tấm gương ánh sáng của mình.

Sau vài ngày hoặc vài tuần, bạn dần nhận ra sự khác biệt, riêng biệt của mình với ngoại cảnh xung quanh qua cách thức nói chuyện, cách cười và cách mà những gương mặt kia nhìn bạn. Dần dà, việc cảm thụ liên tục qua các giác quan thể chất đã giúp bạn hiểu được một thực tế mới mẻ, nghĩa là bạn có hình hài cơ thể, một phương tiện từng dưới quyền kiểm soát của bạn. Một cách bất ngờ, bạn có thể chạm và nắm giữ đồ vật mà trước kia chúng chỉ là những hình ảnh trôi vô định qua nhận thức của bạn. Sự phối hợp giữa đôi tay và đôi mắt - xúc giác và thị giác - bắt đầu phát triển, bạn nhận ra những gì từng xuất hiện trước kia thì thật sự "ở ngoài kia", tách biệt khỏi bạn. gương mặt bạn sẽ thường xuyên phản ánh nỗi hoang mang đang tăng lên này và vầng trán đầy nếp nhăn sẽ kể câu chuyện về những khoảnh khắc bối rối khi bạn ọc cách lèo lái, tìm hướng đi cho mình trong thế giới vật chất.

Trong lúc ấy, những người lớn khác cứ đến rồi đi, bạn nhận thấy mình đang "được bồng lên" và "đặt xuống", "nựng nịu" và "không được nựng nịu", ai đó cười với mình và không ai thèm cười với mình. Bạn hoàn toàn nhạy cảm trước tâm trạng của họ, bạn bị ảnh hưởng theo nhịp thăng trầm trong cảm xúc của họ. Trong khi không biết chính xác bạn đang cảm thấy thế nào, thì bạn có thể cảm nhận được cảm xúc của họ ngay cả khi họ không hiện diện trong căn phòng. Tuy vậy, bạn chỉ lờ mờ nhận ra mối liên hệ giữa điều bạn đang cảm thấy và họ.

Khi ý thức về sự khác biệt, tách biệt giữa bạn với môi trường xung quanh trở nên mạnh mẽ, và khi những người lớn kia chỉ cho bạn xem nhiều vật thể và tạo ra âm thanh, tiếng động, bạn bắt đầu làm y như vậy. Bạn nhận ra bạn sẽ được tưởng thưởng bằng cơn sóng dâng tràn cảm giác nồng ấm từ họ khi bạn học cách gây nên "tiếng ồn" - sau này bạn mới biết đó là từ ngữ, câu nói, rồi ý tưởng và sau đó là quan niệm. Tuy nhiên, ngôn ngữ bạn học được cũng là ngôn ngữ của sự chia cách, phân biệt, và từ từ bạn nhận ra tình trạng cô lập, cách ly của mình, chỉ riêng một mình bạn, bạn... khác biệt. Theo cách hiểu của những người lớn ấy, bạn học hỏi

được rằng bạn là một cô bé hoặc cậu bé, bạn là một đứa bé xinh xắn, bạn có gương mặt đáng yêu, hoặc bạn có một cái đầu nhỏ xinh hay có tính nghịch ngợm, bạn ngoan hay bạn hư.

Bạn ngây ngô tin tưởng những điều họ nói về bạn. hình ảnh về bản thân và ý thức về nhân dạng của bạn bắt đầu được định hình. Nhưng bạn không biết những gì bạn học được, những gì bạn được chỉ bảo về bản thân thì không hẳn là khôn ngoan, sáng suốt, nó thật vô nghĩa. Bạn đã không ngờ bạn bị "lập trình" bởi những ảo tưởng và niềm tin thuộc về thế giới xung quanh đang lan tràn phổ biến. Và "chương trình" cơ bản ấy có tên là "Những nhân dạng khác nhau của tôi".

Trước khi nhận ra tất cả sự việc, bạn chỉ biết bạn đã là một thành viên trong gia đình; nếu họ của gia đình là Smith, bạn là Smith nhỏ. Bạn liên tục nghe thấy từ David hoặc Mary - bạn chưa biết đó là tên gọi - và vì vậy bạn trở thành David hoặc Mary. Rồi lần đầu tiên đi học, bạn đồng hóa mình với ngôi trường ấy. Khi chơi với bạn bè, bạn bắt chước theo những người hùng và "ngôi sao" trên ti-vi, bạn học cách đồng hóa mình với các nhân vật truyền hình. Khi bạn nhận được quyển hộ chiếu (passport) đầu tiên, bạn nhận dạng bản thân qua quốc tịch nơi bạn đang định cư. Khi bạn đạt được trình độ chuyên môn nhất định và một số văn bằng, nhân dạng mới về chuyên môn được thêm vào danh sách - "Những nhân dạng khác nhau của tôi". Công việc đầu tiên của bạn tiếp tục mang đến hai nhân dạng mới được dựa trên những nhiệm vụ bạn đã hoàn thành và vị trí bạn đảm nhiệm. Rồi đến lúc bạn lập gia đình và bắt đầu có "con cái của tôi" và bạn trở về nhà với "gia đình của tôi", theo đó bạn tạo ra "nhãn mác" gia đình.

Cuối cùng, bạn sẽ mang vác theo rất nhiều nhân dạng khác nhau. Khi bất kỳ nhân dạng nào trong số đó bị đe dọa, đôi khi đó chỉ là sự tưởng tượng, suy diễn của bạn thôi, thì bạn cũng cảm thấy lo âu và bất an. Sớm muộn gì nỗi lo âu này cũng biến thành những khoảnh khắc tức giận khi bạn học cách sử dụng "vũ khí" nóng giận để phòng vệ cho một hay nhiều nhân dạng khác nhau của mình. Thỉnh thoảng bạn tự hỏi tại sao cuộc đời ngày càng bị những khoảnh khắc đen tối xen ngang, lấn lướt, mà sau này bạn mới nhận ra đó là stress. Trong khi cuộc sống trước đây đã từng có cả quãng thời gian dài tốt đẹp, tràn đầy niềm vui, niềm hạnh phúc, nhưng giờ mọi thứ đang dần trở nên ngắn ngủi hơn và hời hợt hơn. Cuộc sống quanh ta dường như gấp rút, hối hả, tất bật hơn. Khi dòng thời gian trôi qua với tốc độ đáng "khiếp sợ", bạn cảm thấy bạn phải làm nhanh hơn, gấp gáp hơn để còn có thể giữ chắc những nhân dạng khác nhau của mình.

Giữa nhịp sống bận rộn không ngừng gia tăng này, song song với việc mưu sinh để nuôi thân là việc quản lý những nhân dạng khác nhau kia, nó khiến bạn phí hoài phần lớn thời gian và sự để tâm chú ý. Song, thật khó nhận thấy stress, nỗi đau cảm xúc và nỗi bất hạnh của bạn luôn do bản thân bạn tạo ra. Những câu chuyện hoang đường đang lan nhanh này đây - bạn đã tiếp thu và đồng hóa với nó từ thời thơ ấu - đã thuyết phục bạn rằng "Không phải do tôi, là do họ. Họ đang khiến tôi cảm thấy như thế này". Niềm tin được thu nhặt này sẽ nuôi dưỡng cho một trong những nhân dạng giả tạo thường xuyên gặp nhất "Tôi là nạn nhân". Càng xem bản thân là nạn nhân, bạn càng vin vào những sự kiện và hoàn cảnh bên ngoài để khẳng định thêm cho tình cảnh nạn nhân của mình.

Khi cấp độ stress và thiếu thoải mái gia tăng, con người cảm thấy cần thoát khỏi tình trạng hiện tại này, không chỉ cứ sống theo kiểu phòng thủ hoặc tấn công, vì cuộc sống đâu phải là một cuộc đấu tranh sinh tồn. Bạn bắt đầu ý thức tìm kiếm những nguyên do và giải pháp cho nỗi bất hạnh, cho sự cục cằn, gắt gỏng, cho sự căng thẳng và đau khổ của bạn. Trong suốt quá trình tìm kiếm, bạn thấy mình đã lãng phí cuộc đời để tin bạn là điều gì đó hay là ai đó vốn không phải là mình. Bạn đang "giả vờ"! Sự tích tụ những nhân dạng khác nhau và đồng hóa với chúng là nguyên nhân tiềm ẩn sinh ra nỗi thất vọng, sợ hãi, stress, và theo đó là nỗi bất hạnh. Không chỉ riêng bạn, mọi người cũng đang trong tình trạng "sống giả vờ" mà không nhận ra!

Từ từ, bạn bắt đầu xóa chương trình "Những kiểu nhân dạng khác nhau của tôi" khỏi "hệ điều hành" ý thức, trong tích cực nỗ lực để chấm dứt sự giả vờ.

KIỂU GIẢ VỜ 1

"Tôi là hình hài cơ thể này."

May thay, không đúng như vậy!

Nếu từng đọc qua bất kỳ cổ thư nào, từng nghiên cứu triết lý sống của hầu hết những vị thầy tâm linh (guru) trên thế giới và nếu đã nghe bài giảng của những bậc thầy đã giác ngộ của thế giới hiện đại, bạn sẽ thấy tất cả họ đều đồng tình với nhau một điều: Bạn không phải là cái hình dáng bạn đang trú ngụ trong đó. Bạn không phải là hình thể được phản chiếu lại từ chiếc gương soi. Nhưng khi xem lại câu chuyện của chúng ta, đó là điều đầu tiên bạn được dạy để tin. Nên đây là sự giả vờ đầu tiên trong danh sách dài những điều giả vờ mà chúng ta sẽ cùng nhau mổ xẻ! Khi bạn tin mình là cái vật thể đang nhìn chằm chằm từ trong gương, tiếp nối sau đó là hàng trăm niềm tin khác ùn ùn kéo đến bóp nghẹt nội tâm bạn và khiến cho cuộc sống của bạn rơi vào bất hạnh, khốn khổ.

Một loại niềm tin yên vị trong ý thức bạn, nó đã theo bạn suốt cuộc đời là niềm tin về sự tồn tại hữu hạn của bạn, rằng bạn sẽ chết, vì đó là điều cơ thể sẽ phải trải qua. Những gì giả tạm thì vòng đời của nó chóng kết thúc. giả vờ mình là cơ thể, bạn dễ dàng nhìn thấy ngay viễn cảnh chấm dứt của cuộc đời. Từ niềm tin này, nỗi sợ hãi được sinh ra, chủ yếu là sợ mất mát cái gì đó hay ai đó, nhưng thật ra đó là sự kết thúc sở hữu những điều ấy. Sợ hãi là stress, là khổ đau. Nhưng chúng ta học cách che đậy, biện minh thể hiện qua việc vờ chấp nhận nó là tự nhiên và cần thiết. Rồi chúng ta sớm biết được sợ hãi không thể đi đôi với tình yêu thương.

Dĩ nhiên hoàn toàn không có cách nào để chứng minh bằng khoa học rằng nhân vật "Tôi" thường nói "Tôi là" là một thực thể sống

khác biệt so với thân thể mà bạn trú ngụ, bạn trao sức sống và sử dụng nó. Nhưng ít nhất cũng hãy xem xét những trải nghiệm được dày công thu thập, ghi chép về Trải nghiệm ra khỏi cơ thể/ Chết lâm sàng (OBE - Out of Body Experiences) và Trải nghiệm cận tử (NDE - Near Death Experiences). Lưu ý rằng dù cơ thể của cụ ông/cụ bà đang có nhiều thêm những nếp nhăn vì tuổi tác, nhưng có vẻ như họ đang bước vào thời thơ ấu thứ hai khi tinh thần họ trở nên nhẹ nhàng, thanh thản hơn và giống với trẻ con hơn, trong khi cơ thể lại ngày một già đi. Vậy cái gì già cũ đi và cái gì thì không? hãy ghi chú lại trải nghiệm có thể xác minh về cơ thể của chính bạn đang "được đặt" trong căn phòng vào lúc này. giờ nó không thể ở nơi khác, nhưng "bạn" có thể rời khỏi phòng ngay lúc này và đi vào một chiều không gian khác, hoàn toàn mất đi nhận thức về cơ thể của bạn và về căn phòng. Ai đã làm điều đó? Cái gì đã làm điều đó? Cái gì đã rời bỏ không gian của căn phòng để đi vào chiều không gian khác. Chính bạn, nhân vật "Tôi" nói "Tôi là" đã làm việc này! Thực thể sống không có tên gọi - nhưng lại giả vờ là có tên - làm điều đó!

Vậy cái gì thật hơn, ngón tay của bạn hay suy nghĩ về ngón tay của bạn? Cái gì gần với bạn hơn, ngón tay hay suy nghĩ về ngón tay? Bạn không thể đưa suy nghĩ vào ống nghiệm để kiểm tra. Ai tạo ra suy nghĩ của bạn? Chính bạn! Vậy, bạn là người sáng tạo ra cái không thể bị cắt, đốt, nhấn chìm, chạm hay nếm! Cái gì đó không phải là vật chất. Nó hàm ý điều gì về bạn, người sáng tạo? Bạn là một thực thể sống phi vật chất.

Những suy nghĩ và hiểu biết về bản thể thật sự, về con người nội tâm thì không mới, nhưng chúng ta chưa bao giờ được nghe đầy đủ về chúng. Thế giới quanh ta khuyến khích và giúp ta giả vờ mình là cơ thể! Thú vui của "họ" là giữ bạn liên tục "sống giả" vì "họ" đang dựa cậy vào bạn để chi trả cho việc họ giúp bạn nuôi dưỡng sự giả vờ này!

Giờ đây, về lý thuyết, có thể bạn biết mình thật sự là ai và là gì, nhưng ngay khi đặt quyển sách này xuống, bạn lại bắt đầu lo toan cho công việc, trang điểm, than phiền chuyện thời tiết, chỉ trích người khác, nuôi hy vọng ngày mai cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn, nghĩa là chưa có tác dụng gì. Bạn vẫn đang nhìn và đang sống trong thế giới với sự nhận dạng sai lầm về bản thân. Do vậy, lo lắng - hình thái biểu hiện thông thường nhất của nỗi sợ - gần như chắc chắn sẽ xuất hiện thường trực trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

Cần một chút thời gian và lòng kiên nhẫn để chuyển dịch lý

thuyết về "bản thể thật sự" thành nhận thức đúng về bản thân. Quá trình này phụ thuộc nhiều vào việc bạn tự xem xét, kiểm tra nội tâm mình thường xuyên như thế nào, bạn trân trọng khoảnh khắc tĩnh tại, bình yên nội tâm nhiều bao nhiêu, bạn chuẩn bị cho cuộc thực nghiệm đi vào trong "tĩnh lặng", thời gian dành để thực hành thiền định và bạn đánh giá giá trị của việc suy niệm trong thinh lặng được đến đâu. Tất cả những hình thức vận động nội tâm trong ý thức như thế này góp phần làm thức tỉnh trở lại nhận thức thật về bản thân và hòa hợp nhận thức ấy với những hoạt động thường nhật của bạn. Đồng thời, chúng góp phần chấm dứt sự giả vờ đầu tiên và sâu sắc nhất này.

Trở nên không mang hình hài

Việc giải thoát bản thân khỏi thói quen nhận dạng mình với hình hài vật chất là đầy thử thách, nhưng đang dần được tháo gỡ. Rất nhiều thói quen suy nghĩ thường ngày của chúng ta được định hình dựa trên "mối âu lo ý thức cơ thể/ý thức về những điều kiện bên ngoài". Hãy dành ra vài phút để thực hiện bài tập mường tượng sau và nghiệm xem trong chốc lát, nó có thể giúp bạn tự do thoát khỏi sự gắn kết, sự bám víu, ràng buộc từ trong ý thức với cái hình hài bạn đang trú ngụ không. Tìm cho mình một góc yên tĩnh và hình dung bạn đang cầm một cục tẩy. Bạn sẽ tẩy xóa từng phần trên thân thể bạn ra khỏi tâm trí, mỗi lần xóa đi một phần. Vẽ ra hình ảnh thân thể bạn trên màn hình tâm trí. Bắt đầu từ đôi bàn chân của bạn. Dùng cục tẩy để xóa đi đôi bàn chân, xóa lên đến phần cẳng chân và từ từ "bôi" hết cả đôi chân. Rồi đẩy nhẹ cục tẩy lên đến thân mình và xóa dần cho đến khi mất hẳn. Tiếp tục xóa lên đến ngực cho đến hết. Xóa luôn vai và cổ. Cuối cùng, lướt cục tẩy để xóa hẳn gương mặt. Toàn thân bạn đã được tẩy xóa, tuy nhiên bạn vẫn nhận thức được về bản thân, bạn vẫn "ở đây", có ý thức và nhận thức. Bạn tự do thoát khỏi ám ảnh về hình dáng bề ngoài của mình trong một lúc. Bạn có để ý thấy rằng mối lo âu đã biến mất và cảm giác điềm tĩnh đang dần tăng lên?

KIỂU GIẢ VỜ 2

"Tôi là đàn ông/phụ nữ."

Thật ra là… không!

"Kiểu giả vờ" đầu tiên - "Tôi là hình hài cơ thể này" - là điều cơ bản cho tất cả những "kiểu giả vờ" khác mà bạn học hỏi, tiếp thu được. giới tính liên quan đến sinh lý cơ thể, nhưng không phải là "bản thân" bạn. Chúng ta đều là đàn ông và phụ nữ, và chúng ta đều có sẵn tiềm năng để phát triển những đặc điểm và khuynh hướng tính cách hay nhân cách của đàn ông và phụ nữ. Tuy nhiên, ngay từ nhỏ, chúng ta đã bị tập nhiễm cách "nhận dạng" mình với giới tính này và không phải là giới tính kia, theo đó ta học cách giả vờ mình là "đấng mày râu" hay là "phái yếu".

Khi chúng ta "minh họa" sống động theo đúng niềm tin về giới tính đã được chỉ bảo, chúng ta nhận được sự khuyến khích, công nhận và lời khẳng định từ người khác rằng chúng ta là người phụ nữ giỏi giang, đảm đang hay là người đàn ông mạnh mẽ, bản lĩnh, rằng chúng ta đang "đi đúng hướng". Sự thừa nhận của người khác trở thành phần thưởng đối với ta, nhưng rốt cuộc nó có thể trở thành một dạng lệ thuộc. Nó khuyến khích chúng ta phát triển một số nét tính cách (nam/nữ) này và đè nén những nét tính cách khác. Đúng là có những ảnh hưởng từ kích thích tố (hoóc-môn) ở cả hai giới tính, mà các kích thích tố thì thuộc về vật chất; song, bằng cách thực hành tập trung và thiền định, chúng ta có thể học cách không để tinh thần mình bị ảnh hưởng bởi tác động từ những hợp chất hóa học do cơ thể tiết ra để tác động lên tâm trí.

Tất cả chúng ta đều biết có người mang hình hài phụ nữ nhưng lại nam tính hơn nhiều người đàn ông, và ngược lại. Điều này gần như là một bằng chứng cho thấy bản thể thật sự - con người đích thực - hoàn toàn vượt thoát khỏi giới tính. Nhưng không may là cái thế giới yêu chuộng sản phẩm và các phong cách sống này, thế

giới của tạp chí và thể thao, thế giới của câu lạc bộ và spa này không nghĩ theo cách như vậy. Việc bạn duy trì "sự giả vờ về giới tính" trở thành nguồn lợi, nguồn sống tiếp sức cho guồng máy thế giới vật chất ấy hoạt động mạnh mẽ.

Ở hầu hết các lĩnh vực của cuộc sống, nhân dạng giới tính được xem là phần quan trọng đến mức sống còn. Vì lý do đó, đàn ông sẽ chống lại phụ nữ và phụ nữ sẽ ra sức chống lại cánh đàn ông, cuộc chiến này có nghĩa là sự mâu thuẫn về giới luôn diễn ra ở mọi cấp độ. Mọi chuyện đều khởi nguồn từ sự nhầm lẫn tôi là giới tính. Nhưng về cơ bản, giới tính chỉ cho biết tôi thuộc "loại cơ thể" nào mà thôi. Còn về bản chất, bạn không phải là loại cơ thể này. Bạn trú ngụ trong cơ thể, nhưng đó không phải là bạn, giống như bạn có thể trú ngụ trong căn nhà che mưa, che nắng của bạn nhưng căn nhà không phải là bạn.

Khi niềm tin giới tính, ảo tưởng về giới tính được nhìn nhận thấu suốt, ta hiểu đó chỉ là một phần trong "chương trình được lập trình" từ trước thôi, thế là bạn có thể giải thoát bản thân khỏi nỗi bất hạnh, khổ sở lâu ngày trở thành thói quen. Những thói quen như so sánh cơ thể của mình với cơ thể của người khác luôn là cách làm tổn hại đến lòng quý trọng bản thân thật sự. Thói quen bực dọc, khó chịu về cách ăn mặc sao cho phù hợp, phải sắm sửa quần áo như thế nào chắc chắn sẽ làm nhẵn túi tiền của bạn. Những thói quen như "tô son trát phấn", bơm độn thêm cho các bộ phận trên cơ thể, bổ sung kích thích tố đều nuôi dưỡng cho nỗi bất an. Còn thói quen cố gắng cưỡng lại tiến trình lão hóa theo tuổi tác, thậm chí cố công tìm kiếm cho bằng được loại "tiên đơn thần dược trường sinh bất lão" chỉ có thể dẫn đến kết quả là có nhiều tóc bạc hơn. Tất cả những thói quen này - và còn nhiều hơn nữa - có nguyên nhân cội rễ là sự nhận dạng sai lầm bản thân qua giới tính với niềm tin "Tôi là cơ thể của tôi". Đây không phải là ý tưởng hay chút nào! "giả vờ" sẽ không mang lại hạnh phúc!

Giải thoát khỏi niềm tin về giới tính

Niềm tin về giới tính là một trong những niềm tin có sức thuyết phục mạnh mẽ nhất có thể khiến ta cảm thấy mình đang bị mắc bẫy. Nếu có thể loại bỏ ý tưởng này - vì suy cho cùng nó cũng chỉ là ý tưởng - ta không chỉ được giải thoát khỏi "nhân dạng giới tính" giả tạo, mà còn "miễn nhiễm" trước những bức thông điệp từ ngoại cảnh "ăn bám" theo niềm tin về giới tính. Hãy ngưng giả vờ rằng bạn là con trai hay con gái, đàn ông hay phụ nữ vì bản thân bạn là một thực thể sống vượt lên trên cả giới tính và vĩ đại hơn giới tính của cái hình hài mà bạn truyền sức sống cho nó. Khi

nhìn từ quan điểm "tâm linh", mọi sự trở nên rõ ràng, sáng tỏ hơn. Nó lý giải nguyên nhân vì sao "sự giải phóng phụ nữ" và "phong trào của phái mạnh" vẫn bị vướng vào những căng thẳng về vấn đề giới. Việc giải phóng "bản thân" khỏi niềm tin giới tính sẽ giúp ta thoát khỏi mọi căng thẳng.

KIỂU GIẢ VỜ 3

"Tôi là nhan sắc, vóc dáng của tôi!"

E rằng không phải như thế!

Một cách tự nhiên, nếu bạn không phải là hình dáng hay giới tính của bạn, theo đó bạn cũng không phải là ngoại hình hay nhan sắc của bạn. Bạn không phải là gương mặt, vẻ đẹp, vóc dáng thon gọn, mập hay ốm… này. Khi lòng quý trọng bản thân bị đan xen với hình ảnh về gương mặt và hình thể, nó trở thành công thức hoàn hảo sinh ra mối lo âu và kiểu nhận thức hạ thấp giá trị bản thân. Ngay từ lúc chào đời, khi được nghe những lời như "Đứa bé trông kháu khỉnh, dễ thương ghê", "Con bé xinh đáo để", "Thằng nhỏ này thật bảnh trai", nếu không phải đa số thì cũng nhiều người chúng ta dễ dàng trở nên "ý thức về dung mạo bề ngoài". Chúng ta sẽ cố giữ mình trông thật đẹp, thật duyên trước người khác để thu hút sự chú ý và nhận được lời khen.

Sự túng thiếu và thèm khát những lời khẳng định về sắc vóc của ta đã trở thành một thói quen đeo bám ta suốt cuộc đời. Nếu cơ thể không được ưa nhìn theo thước đo của xã hội, chúng ta sẽ làm bất cứ chuyện gì khác thường để thay đổi điều đó. Ngay cả khi vẻ đẹp gần như là hoàn hảo, chúng ta vẫn được khuyến khích nhìn ra điểm thiếu sót cần được chỉnh sửa. Tủ quần áo, các ngăn kéo trong nhà bạn đều không thiếu một món sản phẩm làm đẹp nào nhằm phục vụ cho nhu cầu làm bạn trông "nóng bỏng" và "bắt mắt" hơn! Tất cả là vì chúng ta gắn kết quá mức với ý tưởng gương mặt và vóc dáng phải trông ra sao khi xuất hiện trước mọi người.

Nhưng điều tốt lành xưa nay là: Vẻ đẹp đích thực ẩn sâu hơn lớp da bề ngoài. Vẻ đẹp không nằm ở những đường cong, vóc dáng thon thả hay màu da, không được phô bày qua mỹ phẩm làm đẹp. Như chúng ta đều biết, vẻ đẹp phải xuất phát từ bên trong. Thậm chí nó không sinh ra từ nhân cách hay tính tình, mà thể hiện thông qua tính cách. Về bản chất, mỗi người chúng ta đều đẹp từ

nội tâm, nhưng không phải là kiểu vẻ đẹp mà trái ngược với nó là xấu xí. Đây chính là vẻ đẹp thật sự, là "sản phẩm" tự nhiên nhất của tâm hồn. Nét đẹp này chỉ có thể cảm nhận được chứ không thể nhìn thấy, không được nhận biết bằng giác quan và không thể đo đếm. Bạn biết nó khi nó chạm đến bạn. Thông thường, một người già với gương mặt hằn lên những nếp nhăn của tuổi tác, tràn đầy sự thông thái, hiểu biết về cuộc sống và bình yên, thanh thản trong cuộc đời sẽ làm cho bạn cảm thấy dễ chịu ngay tức thì. Khi họ chia sẻ về bản thân họ với tình cảm yêu thương thật nhất, bạn không còn mang ý nghĩ "Trông chẳng đẹp chút nào". hoặc giả như ai đó hành xử thật rộng lượng, hào phóng một cách vô vị lợi, bạn sẽ nói "Thật là một hành vi tốt đẹp, tuyệt vời!".

Vẻ đẹp thật sự chính là tình yêu thương. Tình yêu không thể được nhìn thấy bằng đôi mắt hay được chạm vào bằng đôi tay. Không thể mua, đóng gói hay sản xuất ra tình yêu. Chỉ có hành động yêu thương mới có thể được nhìn thấy và được ghi lại trong ký ức. Việc tin tưởng, giả vờ bạn là cái vẻ ưa nhìn bên ngoài sẽ làm đứt đoạn sợi dây liên hệ với tình yêu thương, với trái tim bạn, với "bản thân" bạn. Dù không phải là ý tưởng hay nhưng lại là một lỗi lầm phổ biến. Vẻ đẹp tự nhiên vốn chẳng cần đến những hình thức giả trang nào như ăn mặc chải chuốt, "môi son, má phấn" hoặc tập thể hình.

Bí quyết để trở nên xinh đẹp!

Nghe như thể đây là một tựa sách hay và tôi ngạc nhiên là chưa có ai chấp bút viết về nó. Thật ra, bí quyết để trở nên xinh đẹp chỉ có thể liên quan đến "sự thật/chân lý", đơn giản là vì mọi sự thật sâu xa nhất đều đẹp. Người ta thường nói đến "vẻ đẹp của chân lý". Vậy, chân lý là gì? Là sự thật, và những gì vốn là thật thì không bao giờ thay đổi. Nó là vĩnh hằng, không bị tác động bởi thời gian và sự suy tàn. Hãy ngồi tĩnh lặng, giữ cho thế giới ngoài kia biến mất khỏi nhận thức của bạn trong một lúc. Để mọi suy nghĩ mờ dần, mọi cảm xúc tan biến, mọi ký ức biến mất, và còn lại là gì? Chỉ còn bạn thôi. Trong khoảnh khắc ấy, bạn sẽ biết về con người thật sự của bạn. Đó là điều gì đó đẹp đẽ để nhìn ngắm, nhưng không thể chiếm giữ nó. Trong khoảnh khắc ấy, bạn biết những gì không phải là bạn thì khó tránh khỏi việc phải thay đổi và trở nên suy tàn, và do đó mà không còn đẹp nữa. Bằng trực giác, bạn cảm nhận chỉ có bạn mới là thật, và mọi thứ khác đều giả dối… nhưng vui. Từ nhận thức đúng đắn ấy, từ vẻ đẹp của tình yêu, chúng ta vẫn sẽ sống thanh thản giữa những biến động của cuộc đời.

KIỂU GIẢ VỜ 4

"Tôi là nơi tôi sống."

Không thể như vậy!

Nếu bạn được sinh ra ở vùng đất nào đó, bạn tự động được dán cho chiếc nhãn mang tên vùng đất ấy. "Có vẻ như" nó biến bạn trở thành con người khác, khác biệt so với những người xuất xứ từ nơi khác. Bạn bắt đầu "sống giả" với chiếc nhãn "nơi chốn". Nhân dạng của bạn chìm khuất dưới chiếc nhãn. Khi một số người với "nhãn tên" quốc tịch khác bước vào phòng, bạn có thể phớt lờ họ hoặc thậm chí gây hấn với họ, hoặc đơn giản là phán xét rằng họ thấp kém hơn. Tương tự như khi ta nói hộp đậu xốt cà này tốt hơn hộp kia do nhãn mác của nó có màu tươi sáng, bắt mắt hơn.

Nhưng bạn có phải là "chiếc nhãn" không? Dĩ nhiên là không. Nhưng chúng ta giả vờ chúng ta là cái nhãn ấy và từ đó xây dựng nên nét văn hóa, phong tục, truyền thống quanh chiếc nhãn ấy. Sự cao ngạo nổi lên khi chúng ta xem nền văn hóa "của chúng ta" là tốt nhất, và coi thường nền văn hóa của những người khác hoặc xem đó là mối đe dọa tiềm ẩn.

Nơi chốn chẳng qua chỉ là một khái niệm tồn tại trong tâm trí con người. Còn ngôn ngữ là những âm thanh biểu đạt phát ra từ cơ thể, được phát triển theo nhiều cách khác nhau; trong khi ngôn ngữ thật sự của con người là ngôn ngữ của tình yêu thương. Đây không phải là tình yêu thương theo kiểu của hollywood, mà là tình yêu thương tạo nên sự hòa hợp, thống nhất giữa người với người và không bị chia cắt. Đó là kiểu ngôn ngữ vượt lên mọi nhãn mác. Nó liên kết và thống nhất con người với nhau. Vì thế, con người không thể trao yêu thương cho nhau khi họ đồng hóa bản thân với "nhãn mác của tôi" và thấy "nhãn mác của họ" là khác biệt, thua kém hơn. Tình thương thật sự thì không màng đến nhãn mác nào, vì bản thân tình thương không nhìn thấy sự phân chia, tách biệt, rào cản ở bất cứ nơi đâu hay vào lúc nào.

Trong khi cơ thể của bạn được che phủ dưới lớp vỏ bọc nhãn mác (nhất là sau một lần đi mua sắm!), nhưng "bạn" - con người đích thực - thì không. Điều gì không thể nhìn thấy thì không thể bị dán nhãn, nghĩa là không thể bị đồng hóa. Vâng, một số người có thể nhận xét rằng bạn là "người xấu xa" hoặc "bạn là một người thích phóng đại", nhưng đây là những chiếc nhãn cho nhân cách của bạn và bạn thì không phải là nhân cách. Bạn tạo ra nhân cách của mình, tuy nhiên đó không phải là bạn. Nhân cách được xây dựng dựa trên tất cả các khuynh hướng, đặc điểm tính cách và thói quen do bạn tạo ra trước kia trong đời. Còn người sáng tạo - chính bạn - không phải là tạo vật ấy. Bạn không phải là nhân cách của bạn. Từ nhân cách bắt nguồn từ từ "persona", nghĩa là mặt nạ. Bạn không phải là chiếc mặt nạ, bạn tạo ra và đeo chúng cho mình. Một số người trong chúng ta tạo ra nhiều lớp mặt nạ nhân cách khác nhau, đó là lý do tại sao đôi khi chúng ta cảm nhận và hành xử khác nhau tùy theo từng đối tượng. Nghĩa là ý thức về bản thân - nhân dáng thật của chúng ta - bị lạc lõng trong nhân cách, tương tự như một số diễn viên quên mất mình qua nhân vật họ thủ diễn, hoặc một số họa sĩ lạc hồn vào trong những bức tranh họ vẽ, thậm chí họ nói rằng "Tôi là bức tranh của tôi". Tuy nhiên, không thể có chuyện đó!

Hình dung ra một thế giới không tồn tại nhãn mác

Hãy hình dung ra một thế giới không có nhãn mác gắn trên bất cứ ai hay vật gì. Đó là một thế giới bị phân chia hay là một thế giới thống nhất? Đó là một thế giới mâu thuẫn hay là một thế giới hòa hợp? Hãy hình dung ra một thế giới mà mọi hình thức dán nhãn đều biến mất khỏi tất cả các cuộc chuyện trò. Vậy, chúng ta sẽ nói nhiều hơn hay nói ít đi? Nhiều hơn bao nhiêu hoặc ít đi bao nhiêu? Chúng ta sẽ dùng gì để lấp đầy "khoảng trống" ấy? Hãy hình dung ra một thế giới mà ở đó, mỗi khi bạn đề cập đến một loại nhãn mác, mọi người sẽ tủm tỉm cười và nói "Ồ, anh vẫn chưa hiểu, chưa hiểu... Anh vẫn còn nhìn thấy những chiếc nhãn kìa". Bạn sẽ cảm thấy ngượng hay thêm trân trọng họ vì họ đã nhắc nhở bạn? Bạn có thể tiếp tục cuộc trò chuyện không cần kể ra bất kỳ cái nhãn nào chứ? Nếu vậy, bạn sẽ nói về điều gì? Hãy thực tập ngay trong ngày hôm nay. Bạn sẽ nhận thức sâu sắc việc "gắn nhãn mác" đã choán hết nhận thức, suy nghĩ của bạn về bản thân, về người khác nhiều bao nhiêu.

KIỂU GIẢ VỜ 5

"Tôi là những niềm tin này."

Chắc chắn không phải như vậy!

Các tôn giáo đều được hình thành dựa trên hệ niềm tin riêng biệt nào đó. hệ thống niềm tin ấy do một số người tạo ra trong quá khứ, sau đó được ghi chép lại, rồi được "diễn giải, trình bày" bằng lời, từ ngữ, truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Bạn được sinh ra trong một hình hài cơ thể chứ không được hóa thân vào một hệ niềm tin, hệ tư tưởng và quan niệm, hiểu biết của người khác. Bạn không được sinh ra cùng tư tưởng hay khái niệm niềm tin nào đó. Tuy nhiên, những niềm tin này không phải là BẠN, dù những lời dạy ấy nghe có vẻ hợp lý đến đâu đi nữa.

Bạn có thể thay đổi niềm tin của mình không? Dĩ nhiên là có thể. Có thể bạn từng tin trái đất này là phẳng, dẹt; nhưng một ngày nọ, khi nhìn thấy tấm hình chụp trái đất là một khối cầu tròn, bạn liền thay đổi niềm tin về hình dạng trái đất. Mà ai đã tạo ra sự thay đổi này? Chính bạn. Vì vậy, hãy phân tích, lý luận một cách hợp lý nếu đó không phải là trải nghiệm của cá nhân bạn. Bạn tồn tại, rồi niềm tin của bạn mới được sinh ra, cho nên bạn không phải là niềm tin của mình. Bạn không bị bắt buộc phải tin vào bất cứ điều gì. Bạn không cần giả vờ bạn là niềm tin của bạn! Ngay khi bạn bám chặt với một hệ niềm tin, bạn bắt đầu đồng hóa "bản thân" với chúng. Bạn sẽ luôn tin là mình đúng - dựa theo niềm tin của bạn - và đoán chắc người kia sẽ sai nếu họ mang niềm tin khác. Bạn tách biệt khỏi con người thật của mình và đóng chặt bản thân mình với những niềm tin khác, với cả những người đang có niềm tin khác biệt kia. Sau đó, thật dễ dàng để nhận thấy họ là mối đe dọa tiềm tàng. Một số người sẽ tiến hành cuộc chiến để phòng vệ và bào chữa cho "niềm tin của tôi", bởi vì họ tin "Tôi là niềm tin ấy".

Trong khi đó, đối với những tâm hồn sáng suốt, họ không bao giờ viện dẫn lý do tốt đẹp, thấu tình đạt lý để tiến hành cuộc chiến. Chẳng qua mọi chuyện chỉ là do hai nhóm người thất lạc nhân dạng thật của bản thân trong những hệ niềm tin khác nhau.

Thói quen đồng hóa bản thân với hệ niềm tin quá sâu sắc đến nỗi thật khó để trút bỏ lớp nhân dạng giả tạo này. Bên cạnh đó, lại có rất nhiều "công cụ" khác bổ trợ và củng cố thêm cho thói quen giả vờ như: nghi thức hàng ngày; đồng phục; dùng uy quyền để trấn áp người khác; sự cao ngạo "chính đáng"; những rào cản được dựng lên để ngăn chặn niềm tin của người khác "xâm nhập vào" hòng sửa đổi, làm lung lạc niềm tin "của chúng ta"; mặc cảm tội lỗi khi chúng ta có một chút hoài nghi về những niềm tin đã học hỏi được; dùng thủ đoạn để làm người khác đi theo niềm tin giống mình.

Nếu bạn cảm thấy thật nực cười khi "chỉ biết tin" vào những gì người khác nói, những gì người khác trình bày/ giải thích trong sách vở (kể cả quyển sách này), bạn đang vượt thoát khỏi niềm tin, nghĩa là bạn đã hiểu biết. Một khi đã hiểu biết, thì niềm tin không cần nữa. Chẳng hạn như khi bạn cảm thấy bản thân sẵn lòng cởi mở và tự do liên hệ, tiếp cận với người khác, thoát khỏi mong muốn được đền ơn, và bạn hành động dựa trên ý nghĩ ấy, bạn sẽ "cảm thấy" tràn ngập yêu thương. Trong khoảnh khắc ấy, bạn biết và nhận ra mình chính là yêu thương, nên không cần phải tin rằng bạn là yêu thương.

Nhưng có lẽ bạn nghĩ bạn phải có một vài niềm tin, bởi vì như người ta nói "Tôi phải có chính kiến chứ". Phải không bạn? Liệu đây có thể lại là một niềm tin phổ biến khác khiến chúng ta chịu áp lực tự gán cho mình rằng phải "có chính kiến"? Chúng ta "phải" có, "phải" là hay "phải" làm điều gì đó sao? hãy thử một ngày không bày tỏ bất kỳ quan điểm nào và kiểm tra xem bạn thật sự "hiện hữu" nhiều bao nhiêu đối với người khác, bạn "bình an" trong suy nghĩ và "tích cực" trong thái độ đến chừng mực nào.

Lắng nghe lòng mình, bạn sẽ nhanh chóng nhận ra bạn đang tin vào điều gì. hãy quan sát xem điều gì khởi xướng khi bạn bày tỏ niềm tin của mình. Chú ý xem cách bạn cảm nhận có phải là những cảm xúc liên quan đến cảm giác lo âu, cáu bẳn, tức tối hay nỗi buồn nào đó hay không. Bạn có "giữ thế phòng thủ" khi nghe thấy niềm tin của người khác không trùng hợp với niềm tin của bạn?

Những dấu hiệu trên cho thấy bạn đang bị bẫy và bị nhốt trong

ngục tù do chính bạn tạo ra. Những hàng song sắt là những niềm tin cố hữu của bạn. Chiếc khóa là sự cứng nhắc trong niềm tin mang nhãn số: "Tôi đúng", và rồi bạn không nhận ra đó cũng chỉ là một loại niềm tin khác. Khi bạn nhốt mình trong đó, bạn cách ly mình với người khác, với thế giới xung quanh. Động cơ, cử chỉ yêu thương - xung lực tự nhiên để vươn ra và liên hệ với người khác - hầu như không thể thực hiện được. Vì lẽ đó, có câu nói rằng "Đừng vội tin vào điều gì mà hãy kiểm nghiệm lại mọi điều". Trong suốt quá trình kiểm tra, bạn sẽ có thể nhìn vượt lên trên niềm tin và khám phá ra điều gì là thật, bởi niềm tin chưa hẳn là chân lý.

Quan điểm

Trân trọng sự thật rằng mọi người đều có quan điểm riêng có thể giúp ta mở rộng sự tin tưởng và không khuôn định mọi thứ theo niềm tin của mình. Hãy nói đến câu chuyện hai người cùng nhìn vào một cái cây. Sau đó, mỗi người mô tả lại những gì mình thấy. Nhận biết của cả hai người có thể khác nhau tùy theo trình độ học vấn. Song, đó không hẳn là vấn đề. Họ khác nhau là vì họ nhìn từ những góc độ khác nhau hay "điểm nhìn" khác nhau. Vậy thì ai có góc nhìn đúng? Cả hai đều đúng khi xét từ quan điểm của mỗi người. Tương tự như vậy đối với bất kỳ niềm tin nào. Niềm tin là dạng "nhận thức bị đông cứng" vào một khoảnh khắc nào đó trong quá khứ và được bảo quản trong "văn khố ý thức". Việc lưu giữ những niềm tin này không cho phép ta "xỏ chân vào đôi giày của người khác"! Có một câu chuyện minh họa cho ý này: Ngày nọ, ba cậu học trò cùng đến gặp sư phụ của mình. Vị thầy giơ một bông hoa lên và hỏi học trò bông hoa màu gì. Học trò đầu tiên nói: "Dạ, bông hoa này màu đỏ thẫm ạ". Thầy trả lời: "Trò nói đúng". Học trò thứ hai đáp: "Dạ, con thấy bông hoa có màu tím xanh ạ". Thầy cũng trả lời: "Con nói đúng". Thấy vậy, học trò thứ ba thắc mắc: "Nhưng thưa thầy, cả hai bạn không thể đồng thời đúng được". Vị thầy vẫn ôn tồn đáp: "Con nói đúng".

KIỂU GIẢ VỜ 6

"Tôi là những điều tôi làm."

Đó là một sai lầm thường thấy!

Bạn có bao giờ gặp vấn đề rắc rối khi rời khỏi cơ quan? Bạn có mang theo công việc về nhà không, không phải loại công việc nằm trong cặp hồ sơ, mà là công việc ở trong đầu bạn? Ở nhà, tâm trí bạn vẫn bận rộn suy nghĩ về công việc ở cơ quan chứ? Đó là dấu hiệu cho biết bạn đang gắn nhân dạng của mình vào những gì bạn làm hoặc đã làm, là một sai lầm chung trong thế giới siêu bận rộn, đầy rẫy những con người cực kỳ bận rộn đang làm cái việc mà họ tin là vô cùng quan trọng. Nghĩa là chúng ta chưa nhận ra chúng ta không phải là công việc.

Chúng ta hãy nói về anh chàng David, anh là một kiến trúc sư. Nhiều người quen biết David nhiều năm qua bảo với anh rằng họ nghĩ anh là một kiến trúc sư đại tài, và anh tin vào lời họ. Rồi một ngày nọ, ai đó xuất hiện và nói: "Vậy ra anh là người đã xây cái thứ nhếch nhác đáng bỏ đi ở cuối phố đấy à?". David sẽ cảm thấy thế nào? Nếu không sụp đổ, thì có lẽ cũng buồn. Từ nỗi buồn chuyển thành cơn giận và sự phẫn nộ. Lần sau, David gặp lại người ấy và anh tranh nói như cướp lời: "Xin lỗi, tôi không thể nán lại để tiếp chuyện với anh, tôi có việc phải đi đây", vì anh sợ người kia có thể lại nói điều tương tự như vậy.

Vậy, David đã làm gì? Anh ta đã tạo ra ba khoảnh khắc đau đớn cho bản thân - buồn, giận và sợ. Tại sao? Bởi vì anh "tin" mình là một kiến trúc sư.

Nhưng kiến trúc sư là con người thật của anh hay là công việc anh làm? Đó là công việc, là nghề nghiệp của anh. Nhưng anh đã học cách tin tưởng đó là con người anh. Sự nhận dạng sai lầm này trở thành nguyên nhân gốc rễ cho nỗi đau cảm xúc vốn hoàn toàn do bản thân tạo ra. Nếu David không đồng hóa mình với những gì

anh làm, anh sẽ không phản ứng một cách đầy cảm xúc như vậy. Trong tình huống ấy, anh có thể đáp lời: "Quả là một cảm nhận thú vị. Anh không thích điều gì ở nó? Tôi lấy làm thích thú muốn biết rõ hơn để rút kinh nghiệm cho những dự án tương tự tôi có thể thực hiện trong tương lai" hoặc một lời lẽ hiệu quả nào đó. Không gây ra cảm giác đau đớn, không có phản ứng đầy cảm xúc, đây chỉ là cách đối đáp điềm tĩnh và biết suy nghĩ cân nhắc, thận trọng - vì David không đồng hóa bản thân với điều anh làm.

Về bản chất, những gì chúng ta "làm" chỉ là một trong nhiều vai trò chúng ta "thủ diễn". hãy thử hỏi bất kỳ diễn viên nào và họ sẽ trả lời bạn rằng họ không phải là phần vai họ đóng. Thật nguy hiểm khi đồng hóa với vai diễn hay giả vờ mình là vai diễn ấy. họ cũng sẽ nhắc nhở bạn rằng bạn thủ diễn nhiều vai khác nhau trên sân khấu cuộc

đời và nếu bạn không "thoát" ra được một hoặc hai vai nào đấy - thường xảy ra với hầu hết mọi người - sự sáng tạo và niềm vui sụt giảm và chúng ta bắt đầu làm cho mọi việc trở nên quá nghiêm trọng. Điều này quen thuộc với bạn chứ?

Đa phần "việc nghiêm trọng hóa" xuất phát từ một số biểu hiện sợ hãi. Chẳng hạn như những người làm ăn kinh doanh thường dễ làm cho sự việc thành nghiêm trọng vì họ tin rằng kinh doanh đòi hỏi phải nghiêm túc! Nỗi sợ thất bại, sợ lụn bại, sợ "chuyện làm ăn" không thành cứ chực chờ uy hiếp vì doanh nhân có khuynh hướng đồng hóa bản thân với "việc kinh doanh"! Vì lẽ đó, mức độ stress trong kinh doanh đang ngày càng gia tăng trong suốt hai thập kỷ qua. Cảm xúc lo âu ngăn chúng ta liên hệ, nối kết, chấp nhận và đánh giá cao người khác. Đó là dấu hiệu cho thấy ta nhốt mình quanh ý tưởng ta làm gì và đồng hóa bản thân với ý tưởng ấy. Từ đó, chúng ta phát triển thói quen nhìn đâu cũng thấy mối đe dọa đối với vai trò của ta, xem chúng như là mối đe dọa đối với bản thân. Trong cuộc sống hàng ngày, mỗi khi sự việc trở nên nghiêm trọng một chút, hãy dành ra một lúc để suy ngẫm, bạn sẽ thấy bạn đang giả vờ "là" những công việc mình làm!

Giá trị của bạn là gì?

Bạn có "suy nghĩ" nhiều đến vị trí, lương bổng, tài sản sở hữu và đặc quyền của mình trong cuộc sống không? Nếu bạn đang thiết lập giá trị bản thân và lòng quý trọng bản thân lên điều gì đó nhất thời, hời hợt và giả tạm bề ngoài, cảm giác lo âu và thiếu an toàn sẽ là vị khách không mời thường xuyên ghé thăm vì tất cả những "điều" kia có thể vụt biến mất vào bất cứ lúc nào. Khi những cảm

giác bất an này chiếm hữu trái tim bạn, tâm hồn bạn không thể nào yêu thương, trở nên đáng yêu hay đáng quý nữa. Lúc ta bận rộn "nắm giữ" những gì ta tin rằng nó định hình giá trị bản thân, ta không thể thư thái, thanh thản trong lòng, trái tim ta có xu hướng ẩn rút vào bên trong. Nếu trái tim ta có thể nói, nó sẽ lên tiếng: "Hãy cho tôi biết khi nào bạn hoàn tất cái việc làm suy kiệt bản thân bằng cách cố 'bám giữ' tất cả những thứ ấy! Tôi sẽ có mặt để ôm siết bạn với thật nhiều tình yêu thương đến nỗi bạn phải ngạc nhiên tự hỏi tại sao trước kia bạn đã phớt lờ tôi". Nhưng chúng ta là trái tim mình, chúng ta là yêu thương, chúng ta vốn dĩ là năng lượng quý giá nhất trong thế gian này; vì vậy, có lẽ chúng ta cần bắt đầu chuyện trò với bản thân theo cách thức ngọt ngào, dịu dàng và trìu mến! Hãy tiễn biệt nỗi âu lo, xin giã biệt nỗi bất an. Cuối cùng, yêu thương là điều an toàn tuyệt đối.

KIỂU GIẢ VỜ 7

"Tôi là vị trí của tôi"

Thật vậy không?

Ngay khi bạn nhận dạng bản thân qua vị trí/địa vị, dù là trong một tổ chức, một cộng đồng, hoặc thậm chí chỉ trong phạm vi gia đình nhỏ của bạn, cảm giác tự tôn hoặc là lối suy nghĩ tự ti sẽ có cơ hội thâm nhập. Nếu bạn xem mình đang đứng ở vị thế cao hơn người khác, họ cảm thấy ngay cái vẻ ngạo nghễ, tự đắc ở bạn và bắt đầu dè chừng, giữ khoảng cách. Còn nếu bạn nghĩ mình đang giữ vị trí thấp kém hơn so với mọi người, xu hướng quỵ lụy, khúm núm và cảm giác khó khăn, túng quẫn xuất hiện trong hành vi của bạn. Làm vậy càng khiến người khác lợi dụng hoặc phớt lờ bạn. Nhưng nếu bạn không nhận dạng mình qua vị trí/địa vị, dù đó là vị trí quan trọng hay bình thường, bạn đều nhìn người khác với thái độ ngang bằng và hành xử với sự chấp nhận, khiêm tốn và nho nhã, vốn có xu hướng thu hút điều tương tự đáp lại.

Điều này không hẳn là dễ dàng bởi vì chúng ta đã tin rằng địa vị đồng nghĩa với sức mạnh và quyền lực. Nghĩa là chúng ta tin mình có thể kiểm soát người khác bằng uy quyền, nhưng thật ra đây là việc làm không khả thi, tương tự như hành động dừng đoàn tàu đang lao nhanh bằng tay không. Địa vị của bạn có thể gieo nỗi sợ trong lòng người khác để từ đó bắt buộc họ phải tuân thủ bạn; chính vì vậy, bạn tưởng mình đang kiểm soát được họ. Tuy nhiên, đó không phải là uy quyền hay sức mạnh, càng không phải là sự kiểm soát. Chẳng qua đây chỉ là nỗi sợ hãi được khơi dậy bằng thẩm quyền - một thủ thuật khéo léo thường được người lớn chỉ dạy - và được vận dụng tài tình trong những tổ chức được điều hành bởi những nhà quản trị lười biếng. Nhưng nó chỉ có tác dụng trong trường hợp người khác sợ những gì họ tin đấy là thẩm quyền cao hơn, hoặc họ lo lắng, khiếp sợ trước phản ứng đầy cảm xúc tiêu cực của ai đó. Thật rồ dại khi dùng cách này hòng đạt

được điều bạn mong muốn trong các mối quan hệ.

Mỗi khi bạn đồng hóa mình qua địa vị, "giả vờ" là địa vị, hãy để ý xem bạn thường xuyên cảm thấy không an toàn ra sao nếu bạn nhận ra mối đe dọa chực chờ "chiếm đoạt" vị trí ấy. Khi tin ta là vị trí ta đang nắm giữ, ta kỳ vọng được nể nang, tôn trọng trên mức bình thường theo cách thức nào đó. Còn giả như không nhận được sự nể trọng theo ý muốn, ta có khuynh hướng trở nên tức giận, thường thể hiện ra dưới hình thức oán trách. Chúng ta "ném" nỗi oán giận ấy vào mối quan hệ, rồi tự hỏi tại sao mối quan hệ bị đổ vỡ và trách sao ta phải "hứng chịu" nỗi oán giận từ người khác!

Nếu vẫn khát khao được mọi người thừa nhận và kính nể, nếu vẫn đang tìm kiếm sự chấp nhận và lời khẳng định từ người khác, ta khó tránh khỏi việc lạm dụng địa vị, chức tước để đạt được những điều đó. Nhưng sự công nhận, lời khẳng định và chấp nhận của người khác, tất cả đều là những cạm bẫy vô hình. Một khi bắt đầu "tiếp nhận" những dạng năng lượng này từ người khác, sự lệ thuộc vào họ manh nha phát triển trong ta. Sự túng thiếu từ nội tâm sẽ tự thể hiện thông qua lời nói và hành động của ta. Khi người khác "bắt" được cảm giác thiếu thốn ấy ở ta, họ có thể lợi dụng cơ hội thao túng ta hoặc từ chối trao đi cái ta đang tìm kiếm để thỏa mãn ước mong. Lưu ý rằng họ càng có sức mạnh chi phối ta khi ta phản ứng quyết liệt trước sự khước từ của họ. Đó là những trò chơi ta thường chơi với nhau do không biết đến tình yêu thương thật sự! Nhưng tại sao lại dẫn đến cơ sự này? Bởi vì nguyên nhân gốc rễ gây túng thiếu là "lời kêu khóc" cần có tình yêu thương, mà việc lạm dụng địa vị, chức quyền để được thừa nhận và nể nang thì không phải là con đường đúng đắn đưa ta quay về tình yêu đích thực. Bạn muốn người khác làm cho bạn cảm thấy được yêu thương vì bạn chưa nhận ra rằng bạn là suối nguồn yêu thương; bạn phải chịu trách nhiệm cho xúc cảm của mình, không phải do "họ" khiến bạn cảm thấy được chấp nhận, tán thành và nể trọng... Chính bản thân bạn quyết định tất cả những điều đó!

BẠN là gì?

Vậy, nếu bạn không phải là hình dáng của bạn, không phải là diện mạo của bạn, không phải là vị trí công việc, không phải là niềm tin bạn đang tôn thờ, thế BẠN là ai? Thật đơn giản, bạn là nhân vật "Tôi" thường nói "Tôi là". Chính "Tôi" nhận ra "Tôi", vì vậy "Tôi" là nhận thức. Chúng ta đều biết mình có nhận thức, mọi điều ở "trong" nhận thức thì không phải là ta. Khoảng thời gian ban đầu thực hành "giữ" nhận thức này sẽ có chút thách thức, bởi

vì ta đã quá quen nhận dạng bản thân với những gì "ở trong" nhận thức của mình. Nhưng dần dà, bạn bắt đầu "thấy" và biết bản thân là nhận thức thuần khiết, trong sáng, mọi cái khác chỉ là "nội dung" trong nhận thức mà thôi. Từ đây, cảm giác hài lòng, mãn nguyện trỗi dậy thường xuyên hơn và tồn tại bền lâu hơn.

Sự ra đời của "bạn đồng hành xa xưa nhất và… thân thương nhất"

Mọi hình thức nhận dạng sai lầm kể trên không chỉ là ảo tưởng hay còn gọi là những câu chuyện hoang đường mà chúng ta tạo ra xoay quanh nhân dạng của mình. Đấy không phải cách thức duy nhất ta đóng giả là điều gì đó vốn không phải là mình, nhưng có lẽ chúng là những hình thái thường gặp nhất, dễ nhận ra nhất. Mỗi ngày, tất cả chúng ta đều nhận lầm mình với hàng trăm điều, mà bản thân chúng ta lại không hề nhận biết điều đó. Vì vậy cũng dễ hiểu vì sao chúng ta quên chúng ta là tình yêu thương, và đó cũng là lý do chúng ta đánh mất khả năng yêu thương trong mối quan hệ giữa mình với người khác. Đây cũng là cách mà "người bạn đồng hành xa xưa nhất và… thân thương nhất" - cái tôi giả tạo được sinh ra. Nó đang sống và đang tồn tại bên cạnh ta. Trái ngược với một số quan niệm phổ biến trong xã hội ngày nay, cái tôi giả tạo không phải là nguồn lực giúp lèo lái cuộc đời ta; không phải là toàn bộ giá trị và niềm tin của ta; không phải là "bản thân" ta, dẫu rằng đôi khi nó có vẻ như vậy. Cái tôi giả tạo là kẻ thù duy nhất trong cuộc đời ta. Nó giết chết niềm hạnh phúc, khả năng sáng tạo và khả năng tương giao tích cực của ta với người khác.

Mọi chương trình phát triển bản thân, mọi chuyên gia cố vấn về mối quan hệ tốt đẹp, mọi nỗ lực tinh thần và các hình thức kỷ luật tâm linh trên thế giới sẽ tạo ra sự khác biệt nho nhỏ cho chất lượng cuộc đời ta hoặc mang đến cho ta cảm giác hài lòng cho đến khi ta thoát khỏi "người bạn đồng hành" xưa cũ và gần gũi nhất này. Tuy nhiên, cái tôi này là gốc rễ cho mọi khổ đau của con người vì nó dựa trên sự dối trá. Nhận ra sự dối trá, ngưng nuôi dưỡng điều dối trá thì khổ đau sẽ không còn nữa. hiểu về cái tôi, bạn sẽ hiểu ra hầu hết mọi điều.

Nào, bạn hãy ngồi dậy và cài khóa an toàn vì chúng ta sắp sửa đi vào thế giới tăm tối của "những bóng ma", nơi mà mọi hình thức giả vờ đều có nguồn gốc sâu xa của nó. Sau đây là một số dấu hiệu giúp chúng ta nhìn nhận lại mình:

- Đằng sau tất cả những nhân dạng giả tạo kia, bạn thật sự là ai?

- Dẫu không thích nhưng tại sao bạn vẫn liên tục mang cảm giác tiêu cực ấy?

- Nếu bạn có quyền để mình được tự do, thảnh thơi, vậy bạn có thể giải thoát bản thân khỏi mọi nhiễu loạn cảm xúc bằng cách nào?

- Làm thế nào để lại trở nên xinh đẹp và quay về bản chất thật sự?

Đã từ rất lâu bạn không còn là chính mình. Tuy nhiên, từ giờ, bạn đừng phí thời gian đời mình cho tình trạng đó nữa!

CÁI TÔI GiẢ TẠO ngăn trở ánh sáng của tình thương như thế nào?

Chỉ gần đây thôi, một làn sóng mới từ nhiều tác giả và những bậc thầy đã nỗ lực làm sáng tỏ và bóc trần sự tồn tại của cái tôi giả tạo (bản ngã) cùng tác động của nó đối với niềm hạnh phúc cá nhân, sự chung sống, cùng tồn tại giữa con người với nhau. Dẫu vẫn còn đôi chút khác biệt trong định nghĩa Cái tôi là gì – song, có một điều mà hầu hết mọi người đều đồng ý: Cái tôi giả tạo là kẻ thù của sự tỉnh thức, nhận thức thật sự về bản thân. Tuy nhiên, nó không hẳn là kẻ thù vì xét cho cùng, nó không có thật. Lý do không có sự đồng lòng, nhất trí tuyệt đối về Cái tôi là gì dường như là do thiếu sự nhất trí trong cách hiểu về Ý thức là gì, Tâm trí là gì, Trí tuệ là gì và Lương tâm là gì, đồng thời, những "bộ phận" thuộc ý thức này tương giao và liên hệ với nhau như thế nào.

Nếu bạn đã khám phá ra bản chất và phương thức hoạt động của ý thức - của chính bản thân - bạn sẽ biết rằng từ ngữ chỉ là phương tiện để mô tả, là biển chỉ đường và là gậy dẫn đường trong điều kiện tốt nhất; tương tự như tấm bản đồ không phải là vùng đất mà chúng chỉ dẫn, nhưng chúng ta vẫn dễ bị vướng chấp trong việc tranh luận nó là lãnh thổ. Đi vào lĩnh vực ý thức, khi chúng ta tìm hiểu ý nghĩa của những khái niệm như trực giác, tâm trí, ký ức, cảm xúc và cảm giác, bạn hãy cởi mở đón nhận lối tư duy của một nhà nghiên cứu ham học hỏi và đầy nhiệt tâm đang nóng lòng khám phá điều mới mẻ. hãy xem bạn có thể nhìn ra "khu rừng ý thức" của mình qua những mô tả bằng lời và bằng khái niệm của tôi không nhé!

Mỗi khi bạn nhìn lại mình qua những lời được mô tả ở đây, hãy tìm cách ghi chú cẩn thận. Có lẽ nên đánh dấu ở bên lề sách. Nếu bạn không thể nhìn ra điều được mô tả, có lẽ nên đánh một dấu chấm hỏi (?) để bạn có thể quay lại giải quyết sau, rồi sau đó tiếp tục. Nhưng nếu có điều gì đó không rõ ràng, trước khi tiếp tục, vui lòng dành ra vài phút để xem bạn có cảm thấy bất kỳ cảm giác

chối bỏ nào đối với những điều tôi đang mô tả không. Nếu có, không phải là bạn không thể nhìn ra điều tôi mô tả, mà dường như bạn không muốn nhìn ra nó. Bạn cũng có thể nhận thấy sự chối bỏ hiện hữu đồng nghĩa với cái tôi giả tạo đang hoạt động. Nó đang khép chặt cánh cửa ý thức để đảm bảo bạn không khám phá ra sự thật mới mẻ - vì khi đó, nó không còn được cần đến nữa. hãy nhận ra sự kháng cự, mỉm cười đầy hiểu biết với nó và tiếp tục tiến bước. Cuối cùng, tôi đề nghị bạn đừng tiếp tục đọc nếu bạn cảm thấy mệt mỏi theo bất kỳ cách nào. hãy chờ đợi cho đến khi bạn trở nên tươi mới và tập trung trở lại.

Chúng ta cùng bắt đầu với định nghĩa và mô tả về người bạn xưa cũ của mình - cái tôi giả tạo. hãy dành ra một lúc để suy ngẫm, gác qua một bên bất kỳ định nghĩa nào bạn đã đọc hay bắt gặp trong quá khứ. hoặc bạn đóng sách lại trong một vài giây, hoặc tìm ra một trang giấy trống đâu đó đằng sau quyển sách và viết xuống lời định nghĩa, lời mô tả của bạn về cái tôi giả tạo. Bạn đang bước vào thế giới của tâm trạng, của tính khí, của lề thói cũ, hướng vào nội tâm trong khi bạn vẫn đang nhìn ra bên ngoài... để nói chuyện. Bạn sẽ định nghĩa thế nào về cái tôi - hãy viết xuống. Không có câu trả lời đúng, chỉ là câu trả lời của bạn thôi.

Sau khi kết thúc suy ngẫm và viết ra ý tưởng, hãy quay trở lại trang sách này.

Định nghĩa và Mô tả về CÁI TÔI GIẢ TẠO

Những khái niệm như niềm tin, suy nghĩ, cảm xúc, giá trị, lòng quý trọng, hình ảnh, nhìn nhận bản thân, ngay cả đến nhân cách, đều là số ít trong số những bộ phận cấu thành mà người ta tin chúng hình thành nên cái tôi. Cái tôi thường được xem là "động lực" của cuộc đời và dĩ nhiên đây là từ gây liên tưởng đến "bản thân" nhiều nhất. Đây là định nghĩa và lời mô tả mà tôi ưa thích. Nó không mang tính bất di bất dịch, nếu nó không có tác dụng đối với bạn, hãy bỏ qua! Qua định nghĩa này, tôi cũng mô tả cái tôi được hình thành như thế nào trong ý thức con người.

Cái tôi là sự gắn kết vào hình ảnh sai lệch về "bản thân" hoặc niềm tin về "bản thân".

Và sau đó, triển khai ra một chút

CÁI TÔI là "bản thân" (nhân vật "Tôi" nói "Tôi là") gắn kết mình với hình ảnh hoặc với niềm tin mà Tôi lầm tưởng chúng là con người tôi.

Lúc này, nếu bạn "tự nhận thức" về điều mà bạn trở nên gắn kết với chúng, bạn cũng sẽ "lưu ý" đến 3 điều:

1. sự gắn kết "diễn ra" trong ý thức của bạn.

2. bạn đánh mất ý thức về "nhân dạng" thật của mình trong "hình ảnh" của đối tượng gắn kết do bạn tạo ra trên màn hình tâm trí.

3. "hình ảnh" đó có thể là một vật thể, ý tưởng, ký ức hay niềm tin.

Do đó

CÁI TÔI là bản thân ("Tôi") gắn kết và ĐỒNG HÓA với hình ảnh vốn không phải là con người tôi

Việc này hoàn toàn diễn ra bên trong ý thức, trong nội tại bản thân, trên màn hình tâm trí. Tâm trí ở trong bạn, trong ý thức, nhưng "Tôi" không phải là tâm trí. Chúng ta rơi vào sự nhầm lẫn này hàng trăm lần mỗi ngày nhưng không nhận ra. Chẳng hạn như, trong khi đang lái chiếc BMW, bạn nhìn thấy một mẫu xe mới chạy đến. Bạn tự nhủ "Được rồi! Mình sẽ tậu được một chiếc như thế". Sau ba tuần, bạn ngồi chễm chệ trong chiếc BMW mới cáu cạnh. Bạn "cưỡi" xe xuống phố, chạy vụt qua những người bạn quen. Ánh mắt và nụ cười hả hê trên gương mặt bạn đã thay cho lời nói:"Ê, trông tớ đây, đừng nhìn tớ làm chi, nhìn vào chiếc xe này đi!". Trong khoảnh khắc ấy, bạn muốn họ nhìn vào chiếc xe nhưng có thêm bạn ngồi trong đó. Bạn muốn họ xem bạn như chiếc xe, chiếc xe là biểu tượng cho bạn. hình ảnh bạn đang muốn phóng chiếu lên tâm trí họ về bản thân bạn là hình ảnh chiếc BMW. Lúc đó, bạn không chỉ "gắn kết" với chiếc xe, mà "nhân dạng" bản thân cũng được gửi gắm hết vào chiếc xe.

Sự gắn kết này dễ dàng được chứng minh khi một "kẻ phá bĩnh" lân la đến chiếc BMW mới cáu của bạn và dùng đồng xu cào xước lớp sơn, bạn cảm thấy thế nào? Buồn một chút? giận một chút? Bạn nhận ra hành vi của họ khơi mào cho cơn thịnh nộ. Bạn đang vui vẻ, thoải mái hay đau đớn? Bạn đang đau đớn. Nhưng ai tạo ra nỗi đau của bạn, cơn giận của bạn? Là chính bạn. Không phải "kẻ phá bĩnh" kia tạo ra nỗi khổ của bạn từ hành động của hắn ta, mà chính bạn. Người ấy chỉ làm cái việc cào trầy xước chiếc xe một chút với đồng xu. Vậy, từ quan điểm hữu lý, anh ta cào vào chiếc xe của bạn và bạn cảm thấy đau đớn, nghĩa là BẠN NghĨ BẠN LÀ ChiẾC XE! Như vậy, bạn đang chìm trong ảo tưởng mê mờ rằng bạn là chiếc xe. hiển nhiên, trong lúc đó bạn không "nhận ra" bạn

đang đồng hóa mình với chiếc xe. Bạn chỉ biết nóng giận lên thôi.

Tất cả chúng ta đều phạm cùng một sai lầm này trong ý thức nhiều lần mỗi ngày với những vật thể, con người, ý tưởng, niềm tin... khác nhau. Đây là lý do tại sao định nghĩa đơn giản nhất về cái tôi đó là Cái tôi là "sự lầm lẫn".

Chúng ta lầm bản thân mình với điều gì đó không phải là ta.

Để nhìn ra chính xác chúng ta làm điều này như thế nào, chúng ta cần đi đến nơi ta thực hiện - nó ở ngay trong ý thức của chúng ta. Ý thức chỉ đơn giản là năng lượng của bản thân và - trong trường năng lượng ý thức - có một bộ phận được biết đến là tâm trí. Mọi người đều có một tâm trí. Tâm trí giống như chiếc màn hình, là không gian sáng tạo của bạn. Bạn có thể đưa bất cứ điều gì lên màn hình tâm trí - suy nghĩ, hình ảnh, ý tưởng, quan niệm, biểu tượng, ký ức - vào bất cứ lúc nào.

Là chủ nhân đầy kiêu hãnh bên chiếc BMW mới cứng, bạn đứng nhìn ngắm chiếc xe của mình đang đậu trên đường. Bạn ghi nhận hình ảnh chiếc xe thông qua đôi mắt, và đưa hình ảnh ấy lên màn hình tâm trí. Chẳng thành vấn đề khi bạn phải suy nghĩ về chiếc xe, đổ xăng cho nó, chùi rửa cho nó... Nhưng nhầm lẫn bắt đầu khi "bạn" rời khỏi trung tâm của ý thức, và đi vào tâm trí. Không chỉ có thế, "bạn" đi vào hình ảnh chiếc xe trong màn hình tâm trí. Bạn đánh mất ý thức về "Tôi" - ý thức về "bản thân" - qua hình ảnh chiếc xe. Đây được gọi là "gắn kết" với hình ảnh.

Tiếp sau đó xuất hiện hình ảnh gã phá bĩnh cào trầy chiếc xe mới của bạn, bạn cảm thấy thế nào? Quá tức giận, quá đau khổ ư? Tại sao? Bạn không chỉ gắn kết vào chiếc xe, mà còn đồng hóa mình với nó. Vì vậy, khi kẻ phá bĩnh kia chạm vào chiếc xe "ngoài kia", thì như thể là hắn ta chạm vào bạn. hiển nhiên là vô lý! Bạn không phải là chiếc xe và hắn ta không chạm vào bạn. Nhưng phản ứng đầy giận dữ của bạn cho thấy bạn nghĩ bạn là chiếc xe.

Vì vậy, nếu không muốn chịu đựng đớn đau, nếu không muốn nóng giận, thật đơn giản là bạn đừng gắn kết với chiếc xe nữa. Đừng đánh mất ý thức về bản thân qua hình ảnh chiếc xe trên màn hình tâm trí. Nói cách khác, hãy giữ mình tách ra và có thái độ khách quan, nghĩa là nếu chiếc xe bị trầy xước hay bị hủy hoại theo cách nào đó, chuyện đó vẫn không làm bạn phải nổi giận, phải phản ứng nóng vội và gây ra nỗi đau cảm xúc cho mình. Bạn thấy như vậy có đúng không?

Về lý thuyết nghe có vẻ đơn giản, nhưng trên thực tế chắc chắn là không. Trong khi tất cả chúng ta đều học cách "gắn kết" vào nhiều điều, như con cái chẳng hạn, chúng ta không nhận ra mình đang làm vậy. Không ai chỉ bảo ta biết những kết quả của sự gắn kết ở cấp độ tinh thần và cảm xúc sẽ là gì. Không ai giải thích cho ta hiểu cơ chế của ý thức. Mặc dù ban đầu không dễ để "nhìn" ra tiến trình gắn kết diễn ra trong nội tâm. Nhầm lẫn mình với các loại hình ảnh là nguyên nhân gốc rễ gây ra TẤT CẢ đớn đau tinh thần/cảm xúc mỗi ngày của chúng ta. Nếu có thể nhìn ra cơ chế này, nếu có thể nhận ra bạn đang làm gì trong ý thức của mình khi bạn "gắn kết", nếu có thể thấy được "sai lầm" này, bạn đang bước đầu phục hồi lại tự do thật sự và theo đó là niềm hạnh phúc đích thực cho cuộc đời bạn. Tại sao? Vì gốc rễ cho MỌi bất hạnh, khổ đau, xuất phát từ cùng một lỗi lầm chúng ta mắc phải (nghĩa là gắn kết với những hình ảnh khác nhau) trong ý thức của ta. Chúng ta đánh đổi sự tự do, thảnh thơi của mình để lấy nỗi khổ đau ngay khoảnh khắc ta gán ghép bản thân với điều gì đó.

Chỉ khi bạn dành thời gian để dừng lại và xem xét, không chỉ đọc thôi mà dừng lại, suy ngẫm, nhận thức bạn đang làm gì trong ý thức của mình, bạn mới thấy rõ bạn nhầm lẫn bản thân với điều gì đó không phải là bạn thường xuyên như thế nào. Khi bạn hướng sự chú ý của mình ra ngoài thế giới và chuyên chú vào cách tạo ra thế giới "ngoài kia" bằng hình ảnh "trong này" - trên màn hình tâm trí - bạn bắt đầu nhận biết về thói quen gắn kết. Bằng cách đó, bạn có thể giải thoát cho mình được tự do.

Nỗi khổ đau - Điều vốn không tự nhiên đã trở nên tự nhiên

Câu lý luận thường xuyên là "Dĩ nhiên phải nổi giận, phải đau, phải phản ứng trước hành vi gây thiệt hại đến tài sản, là chiếc xe của tôi chứ?".

Khi bạn cảm thấy bất kỳ nỗi khổ đau nào, dù lớn hay nhỏ, thì đều nghĩa là có điều gì đó "không tự nhiên" đang diễn ra, điều gì đó mất cân bằng, mất hài hòa trong bản thân bạn, trong ý thức của bạn. Chỉ có bạn mới có thể sửa đổi, vì chỉ có bạn tạo ra nó. Nhưng ngay khi bạn nhận thấy mình tức giận hoặc sợ hãi, điều cuối cùng bạn có thể thấy và nhận ra: BẠN là người tạo ra cơn giận hay nỗi sợ của mình vì BẠN đã gắn kết bản thân và đồng hóa bản thân với điều không phải là bạn.

Có lẽ bạn đang nghĩ "Nhưng cảm thấy đau khổ khi những chuyện như thế xảy ra trong cuộc đời là điều tự nhiên và bình thường chứ sao?". Đó là một niềm tin phổ biến mà nhiều người gắn kết với nó

trong thế giới ngày nay. Nhưng nếu chúng ta nói rằng nỗi đau tinh thần và cảm xúc là bình thường, cụm từ tương đương ở cấp độ thể chất sẽ là "cảm thấy bình thường khi bị vật nhọn cắm vào chân". Bạn thấy không, đó là điều hoàn toàn không bình thường.

Có lẽ bạn chưa nhận ra rằng bạn có sức mạnh để lựa chọn cách bạn muốn cảm thấy ra sao khi phản ứng trước bất kỳ tình huống nào. Nếu vậy, nghĩa là bạn hoàn toàn chưa nhận ra bạn chịu trách nhiệm hoàn toàn cho mọi cảm xúc (tức giận, đau khổ...) của bạn. Nói cách khác, bạn vẫn "tin" chính kẻ phá bĩnh với đồng xu đáng ghét đã gây ra cơn giận, nỗi đau này trong bạn. hoàn toàn là do bạn, vì đó là cách ứng phó của bạn, và chỉ mỗi bạn chịu trách nhiệm cho cách ứng phó của mình.

Có thể bạn đang nghĩ chiếc xe đối với mình không phải là vấn đề, mà là thời gian và số tiền mình bỏ ra để mua chiếc xe ấy. Nếu vậy, cái bạn gắn kết không phải là hình ảnh chiếc xe, mà là số tiền bạn bỏ ra và khoảng thời gian để kiếm được số tiền ấy. Cơ chế này cũng chẳng khác gì mấy. Bạn không đang gắn kết với hình ảnh chiếc xe, mà bạn đang gắn kết vào đồng hóa với đối tượng khác, là tiền và thời gian...

Có thể bạn vẫn nghĩ chiếc xe, tiền bạc hay thời gian đã đầu tư vào chiếc xe vẫn không phải là vấn đề, bạn đang phiền muộn vì phải mất thời gian để đưa chiếc xe đi sửa. Mà bạn lại đang gắn kết và đồng hóa với hình ảnh cần sử dụng quỹ thời gian của mình để làm điều gì đó khác. giờ, sự cố trầy xước này khiến bạn phải làm cái điều bạn không mong muốn. Bạn cảm thấy như bị "mất mát", bị từ chối được phép làm những gì muốn làm. Khổ đau thì tương tự nhưng hình ảnh bạn gắn kết lại khác nhau. Nếu bạn không gắn kết với việc làm điều gì đó khác bằng quỹ thời gian này của bạn; nếu bạn để mình tách ra, bạn sẽ linh hoạt và thảnh thơi, tự do xuôi theo dòng chảy cuộc đời, đón nhận những gì cuộc đời mang đến cho bạn trên đường đi. Trong trường hợp này, bạn sẽ "chuyển công tắc ý thức", dành thời gian và sự chú ý cho việc sửa xe mà không phàn nàn, ca thán để rồi chịu đựng đau khổ. Cuối cùng, bạn hiểu rằng "điều gì phải xảy ra thì sẽ xảy ra", đó là điều tự nhiên của cuộc sống trên hành tinh này!

Hoặc có lẽ không phải do chiếc xe, tiền bạc hay thời gian là vấn đề, mà đây là chuyện liên quan đến "sự tôn trọng". Bạn tin rằng ai đó đã thể hiện sự thiếu tôn trọng đối với bạn, và có lẽ với cả xã hội, qua việc làm hư hại chiếc xe của bạn. hình ảnh bạn gắn kết là "bạn là một con người đầy tự trọng" và "người khác nên tôn trọng bạn". Nhưng nếu bạn buông bỏ hình ảnh mình phải được tôn trọng,

nếu bạn không còn "mong cầu" sự tôn trọng từ người khác để củng cố lòng tự trọng của bạn, thì bạn sẽ không còn khổ đau nào. Khi đó, nếu người ta không tôn trọng bạn, bạn vẫn có thể tiếp tục tiến bước dễ dàng, không mất đi bình an, sức mạnh hoặc niềm hạnh phúc trong bạn. Còn nếu bạn thèm khát được thừa nhận và được tôn trọng từ người khác thì thật sự điều đó không phải do "bạn" cần, mà chính cái tôi giả tạo kia cần.

Giờ đây, có thể bạn thầm nghĩ tôi đang bảo bạn nên cam chịu khi người nào đó hủy hoại tài sản của bạn hay khi họ làm và nói điều gì đó chướng tai gai mắt. Tuy nhiên, "tách ra" không mang nghĩa như vậy. Chúng ta hãy nói đến chiếc xe giờ đã bị trầy xước, bạn sẽ phản ứng như thế nào? Bạn có quyền lựa chọn. Nếu kẻ phá bĩnh vẫn còn đó, bạn có thể nói "Tôi chấp thuận việc anh sẽ chi trả cho hành động gây tổn hại mà anh đã thực hiện". hoặc bạn có thể gọi cảnh sát khi kẻ đó có hành vi vi phạm luật pháp. Nhưng thông thường với những vụ việc như vậy, kẻ phá bĩnh làm trầy xước xe xong rồi bỏ chạy.

Vậy, lựa chọn của bạn là gì: a) bạn có thể tự trả tiền để xóa bỏ vết trầy xước, b) bạn có thể lấy tiền bảo hiểm để thanh toán cho việc sửa xe, c) bạn có thể để mặc vết xước ở đó và tiếp tục sử dụng xe, d) bạn có thể bán chiếc xe trầy xước ấy đi.

Bạn luôn có lựa chọn. Tại sao bạn không thể "sáng tạo ra" những biện pháp khả thi? Vì ý thức của bạn chất chứa đầy cảm xúc giận dữ. Và bạn không thể sáng tạo khi bạn đang chìm trong nỗi sợ hãi hay tức giận. Cảm xúc tiêu cực có tính hủy hoại bản thân, vì nó giết chết khả năng sáng tạo của bạn. May mắn thay, nó chỉ là tạm thời, vì mọi cảm xúc đều phải qua đi. Tách ra không có nghĩa là bạn không quan tâm đến chiếc xe, hoặc bạn không đếm xỉa đến giá trị của chiếc xe. Chúng ta nhận thấy gắn kết khác với quan tâm; gắn kết thường bị lầm lẫn với sự trân trọng, nhận biết được giá trị, song không thể "gán giá trị" cho bất kỳ điều gì chừng nào bạn còn gắn kết, dính chặt vào nó.

Chiếc xe bị trầy xước chỉ là một ví dụ điển hình. Với nhiều người, vết xước cỏn con kia chẳng bao giờ là vấn đề. Đối với họ, có thể là những chuyện khác, đối tượng khác, như là tấm thảm mới chẳng hạn. Bạn vừa mới mua một tấm thảm và cảm thấy quá hạnh phúc với tấm thảm mới tinh. Nhưng chỉ không lâu sau khi những vị khách dùng cơm tối đến, tất cả ngồi quây quần trong phòng khách, và rồi cà phê tràn ra mép tách, từng giọt "đắng" chảy xuống tấm thảm! Bạn khóc thầm với nỗi đau đớn "Ôi, tấm thảm mới của tôi!". Trong lúc đó, bạn xem mình là tấm thảm. Bạn quên

đi một trong những công thức quan trọng nhất của cuộc đời: tấm thảm + trọng lực + cà phê = vết ố; xe hơi + người quá khích + lề đậu xe bên đường = những chiếc xe hơi bị va quệt trầy xước. Dựa trên phép tính ấy, ta nhận thấy tấm thảm được thiết kế là để đón bắt cà phê chảy xuống và chiếc xe được thiết kế là để bị trầy xước vào lúc đó. Cuộc đời là thế!

Đi đến cực điểm

Chuyện gì xảy ra nếu như chúng ta đưa điều này lên đến cực điểm của nó: chuyện gì xảy ra nếu con của bạn bị làm hại? Chắc chắn chúng ta không thể thờ ơ trong chuyện này. Bạn không thể tách rời khi chuyện ấy xảy ra. Nếu khi đó mà bạn bình tĩnh thì có phải là bạn không quan tâm hay không? Đó là câu hỏi thường có trong bất kỳ cuộc hội thảo nào.

Câu trả lời là như nhau, vì cơ chế vận hành trong ý thức là như nhau. Khó hơn hết là việc nhìn ra và thực hành, áp dụng, vì mối ràng buộc, gắn kết sâu xa nhất mà chúng ta hình thành là gắn kết với gia đình của mình. giả như con của bạn bị người khác hành hung, bạn cảm thấy thế nào? hầu hết mọi người sẽ cảm thấy thế nào? Xen lẫn giữa nỗi buồn là cảm xúc giận dữ và tổn thương, trong đó cơn giận tồn tại lâu hơn hai cảm xúc kia và ngày càng leo thang, như thể là bạn cũng đang gánh chịu đớn đau. Nhưng lúc đó, đứa trẻ cần gì? Nó cần sự thấu cảm, quan tâm, tình yêu thương, sự hỗ trợ và tinh thần rõ ràng, sáng suốt của bạn để đưa ra quyết định nhanh chóng và quan trọng như "Đi bệnh viện ngay thôi!".

Nhưng nếu bạn đang cảm thấy đớn đau, bạn không thể quan tâm, hỗ trợ, đưa ra quyết định sáng suốt... Thật ra lúc ấy bạn mới là người cần được quan tâm, hỗ trợ, bởi vì bản thân bạn đang khổ sở. Người nào chìm trong đau khổ thì không thể giúp đỡ người khác thoát khỏi đau khổ một cách hiệu quả được. hơn nữa bạn cũng không thể băng bó vết thương trong tâm trạng bất ổn như vậy.

Đây KHÔNG phải là lý thuyết suông

Không thể giao phó những đề tài về tình yêu thương, cái tôi và cảm xúc cho các chuyên gia, vì trong những lĩnh vực này không cần đến chuyên gia. Tình yêu thương không phải là một đề tài mà hàn lâm có thể nghiên cứu trong Học viện - nơi tập hợp những người mà chúng ta xem là có thẩm quyền và tin tưởng vào học thức của họ. Chúng ta nghĩ rằng mình cần được họ giáo dục. Nhưng những người được xem là bình thường như người nội trợ

hay thợ máy... đang thực hành thiền định và khám phá tâm linh trong nhiều năm dường như có sự thấu hiểu rõ ràng về tình yêu thương hơn là nhiều giáo sư viện sĩ. Người tìm kiếm nghiêm túc, nỗ lực để hiểu tại sao họ chịu khổ sở quá nhiều lại thấu hiểu rõ ràng sự hình thành và cơ chế vận hành của cái tôi tốt hơn các nhà tham vấn tâm lý với bằng cấp cử nhân. Cuối cùng, người duy nhất am hiểu về đề tài yêu thương, cái tôi và cảm xúc là chính bạn. Phòng thí nghiệm mà bạn thực hiện cuộc nghiên cứu là chính bạn. Phương pháp luận là thiền định, việc suy niệm và suy ngẫm trong tĩnh lặng dựa trên những gì đang diễn ra... trong bạn!

Với nhiều người, "tách ra" là một từ mang ý nghĩa lạnh lùng, vô cảm, xa cách và không có tình thương, nhưng tách ra không mang nghĩa như thế. Tách ra nghĩa là bạn không cảm thấy khổ sở, đớn đau khi người khác đau khổ; nghĩa là bạn không đồng hóa mình với đau khổ của người khác; nghĩa là bạn không rơi vào tình trạng rối loạn cảm xúc cùng với họ; bạn có thể giữ điềm tĩnh, mạnh mẽ và hoàn toàn có thể nhìn thấy và đưa ra cách ứng phó thích hợp nhất cho nỗi đau của người khác, và để đáp ứng nhu cầu của họ trong lúc đó. Khi bạn "phản ứng lại" một cách đầy cảm xúc trước nỗi đau của người khác, nghĩa là bạn đang gắn kết và đồng hóa với hình ảnh đau đớn của họ, bạn đang tạo ra hình ảnh ấy trong tâm trí mình, bạn đang lầm tưởng chính mình ngập chìm trong nỗi đau của họ! Song, đây chỉ là trò đùa của cái tôi giả tạo.

Trong khi chúng ta học cách trở nên dễ dàng gắn kết vào những sự vật xung quanh như địa vị, quyền lực, lương bổng, đặc quyền, những người khác cùng nỗi đau của họ, thực tế tất cả đối tượng gắn kết ấy đều không ở ngoài bản thân. Chúng là hình ảnh hoặc quan niệm do chúng ta tạo ra trên màn hình tâm trí của mình.

Chúng ta cũng dễ dàng gắn kết và đồng hóa với nhiều điều như ý tưởng, ký ức và thông thường là niềm tin của ta. Đã bao giờ bạn tranh cãi chưa? Khi bạn tranh cãi, nghĩa là bạn có quan điểm riêng và trọng tâm cốt lõi của quan điểm này là niềm tin bạn đang nắm giữ. Khi lắng nghe quan điểm đối nghịch của người khác, bạn xem niềm tin của họ là mối đe dọa không chỉ đối với niềm tin của bạn, mà còn đối với cá nhân bạn. Tại sao? Bởi vì bạn không chỉ gắn kết với niềm tin, bạn đồng hóa mình với nó. Trong lúc ấy, như thể bạn là niềm tin đó. Cuộc tranh cãi nảy sinh có thể chuyển thành cuộc đối đầu nảy lửa. Nóng nảy là dấu hiệu cho biết bạn đang chịu đau đớn. Nóng nảy là dấu hiệu của cảm xúc, thường thể hiện dưới dạng tức giận. Nhưng bạn có phải là niềm tin của mình không? Đó có phải là bạn không? Bạn có thể thay đổi niềm tin của mình không? Dĩ nhiên bạn có thể. Vậy thì ai tạo ra sự thay đổi? Chính

bạn. Có bạn, niềm tin của bạn mới tồn tại. Vậy bạn không phải là niềm tin mình nắm giữ.

Cách thức hữu hiệu để làm nguôi ngoai bản thân và người khác trước khi cuộc tranh cãi bùng nổ chỉ đơn giản là nói: "Thật thú vị, tôi có thể thấy tại sao bạn tin điều đó. Về cá nhân thì tôi không tin, tôi có một quan điểm khác. Nhưng hãy cho tôi biết thêm về quan điểm của bạn trong chuyện này". Lúc này, bạn tách ra và ngưng đồng hóa với niềm tin của bạn. Cơn nóng nảy qua đi, sự chối bỏ của bạn trước niềm tin của người kia biến mất và sự giao tiếp bình thường được thiết lập lại. Cách này lúc nào cũng hiệu quả. Bạn chỉ cần tách mình ra khỏi niềm tin bạn đang tạo ra và đang nuôi dưỡng trong tâm trí. Dĩ nhiên, trừ khi bạn là người thích khơi dậy cuộc tranh cãi, để bạn có cớ nóng giận (dâng tràn cảm xúc) nhằm thỏa mãn chứng nghiện cảm xúc của mình. Chúng ta sẽ cùng phân tích rõ ý này sau.

Tìm hiểu về cái tôi và việc bạn đã tạo ra nó như thế nào cho phép bạn hiểu nguyên nhân vì sao người ta làm vậy, tại sao họ hành xử theo cách như vậy, tại sao bạn cư xử theo cách như thế.

Ở đâu có CÁI TÔI, ở đó có GẮN KẾT

Ở đâu có GẮN KẾT, ở đó có sự CHỐNG ĐỐI

Ở đâu có sự CHỐNG ĐỐI, ở đó có SỢ HÃI

Vậy, để kết thúc vòng lẩn quẩn này, hãy biết dù ở đâu hay lúc nào có SỢ HÃI, thì CÁI TÔI đang hiện hữu.

Sửa chữa sai lầm

Tất cả nỗi sợ đều do cái tôi giả tạo mà ra. Vì vậy, nếu tất cả căng thẳng (stress) là nỗi sợ được ngụy trang và mọi cái tôi chỉ là sự nhầm lẫn (nhân dạng nhầm), nếu bạn muốn thoát khỏi stress, những gì bạn cần làm là sửa sai lỗi lầm này. Có thể vào lúc nào đó bạn sẽ thắc mắc (nếu bạn chưa thắc mắc trước đó): "Vậy tôi nên gắn kết và đồng hóa với hình ảnh nào?". Nếu cái tôi là sự gắn kết vào hình ảnh sai, vậy hình ảnh nào là đúng?

Thực tế, không có "hình ảnh đúng", vì bạn không phải là hình ảnh. Chúng ta không phải là hình ảnh, chúng ta là những thực thể có ý thức - là ý thức, và ý thức thì không có hình ảnh. Thực thể có ý thức - bản thân - là người sáng tạo và phóng chiếu hình ảnh. hình ảnh là bức tranh/ý tưởng trên màn hình tâm trí, còn bạn không phải là hình ảnh/ý tưởng ấy. Thoạt nghe điều này dường

như đi ngược lại với những gì chúng ta đã học được. Đó là lý do tại sao cách phục hồi sức mạnh nội tâm, niềm bình an và hạnh phúc của bạn không được dựa trên điều gì đó mới mẻ mà bằng cách đừng học lại những điều cố hữu. Bản thể thật sự - con người nội tâm - thì không có hình ảnh. Buông bỏ mọi gắn kết khỏi bất kỳ hình ảnh nào, bạn sẽ lại là chính mình. hãy ngưng đồng hóa bản thân với điều gì đó không là bạn, rồi bạn sẽ lại khám phá ra chính mình là tình yêu thương. Đây là mục đích của thiền định - nhìn ra và buông bỏ tất cả hình ảnh bạn đang đánh mất mình trong đó nhằm phục hồi lại nhận thức thuần khiết về bản thân!

Chừng nào năng lượng của bạn, ánh sáng của bạn bị bẫy nhốt vào "điều" gì đó trong tâm trí, thì bạn không thể nối kết chính xác, đầy yêu thương với người khác, bạn không thể tuôn tràn yêu thương cho mọi người. Yêu thương là sự nối kết, liên kết. Tình yêu thương tuôn chảy ra bên ngoài, nối kết với con người, cũng như với cả thế giới. Khi tình yêu thương tuôn chảy và nối kết chính xác, nghĩa là bản thân không còn bận rộn gắn kết với hay đồng hóa với điều không phải là bạn – nhân vật "Tôi" đang nói "Tôi là"!

Thông hiểu người khác

Thật khó để nhìn ra người ta gắn kết vào điều gì bởi sự gắn kết luôn diễn ra bên trong ý thức của họ. Thông thường khó mà nhìn ra bản chất thật của nỗi sợ hãi mà con người mang theo vì chúng ta tài giỏi trong việc che đậy nỗi sợ của mình. Song bạn không thể che đậy hành vi, vốn luôn thể hiện dưới dạng chống đối.

Những dấu hiệu và triệu chứng cho biết sự hiện diện của Gắn kết và Cái tôi

Vậy người ta thường làm những gì khi họ sợ, khi họ bị ảnh hưởng bởi nỗi sợ, khi họ gắn kết và đồng hóa với điều không là họ? Những kiểu hành vi chống đối nào bạn sẽ bắt gặp trong một ngày bình thường của mình? Sau đây là danh sách giản lược các kiểu hành vi chống đối:

Phê bình, Phàn nàn, Đổ lỗi/Trách cứ, Ưa thích, Không ưa thích, Phản đối/Chê bai, Sở hữu, Đố ky, ham muốn, Phóng chiếu, Cạnh tranh, Kiểm soát, hạ mình, Sửa sai, Nghi ngờ, Phòng thủ, Phán xét,Tự giới hạn bản thân, Chia rẽ, Đào thoát, Tránh né, Phủ nhận, Dối trá, Lo lắng

Bằng trải nghiệm cá nhân về hành vi cư xử, bạn có thể lần tìm nguồn gốc khai sinh ra chúng trong ý thức của bạn. Bạn sẽ thấy

mình đang gắn kết và đánh mất mình vào những hình ảnh/ý tưởng/niềm tin nào trên màn hình tâm trí.

Chúng ta hãy chọn ra hai hành vi cụ thể và đóng vai thám tử để tìm hiểu về hành vi, xem chúng đang diễn ra như thế nào và tại sao như vậy, và nguyên nhân gốc rễ nào (hình ảnh/ý tưởng/niềm tin nào chúng ta đã đồng hóa với chúng) gây ra những kiểu hành vi ấy.

1. PHÊ BÌNH

Ví dụ

"Ý kiến đó của bạn à? Xoàng thế! Chẳng có gì hay ho khi nghĩ như vậy. Tôi đảm bảo là không được."

Nỗi sợ thật sự

Tôi nghĩ ý kiến của tôi hay hơn. Tôi sợ ý kiến của bạn sẽ được chấp thuận, nên tôi mới phê bình (công kích) như vậy.

Sự đồng hóa/Gắn kết

Do đồng hóa và gắn kết với hìNh ẢNh ý kiến của mình nên tôi nhận thấy ý kiến của bạn là mối đe dọa cho ý tưởng của tôi. Tôi thấy ý kiến của bạn là một đòn tấn công tôi. Tôi phải phê bình ý kiến ấy. Đó là cách thức tôi ra sức bảo vệ cho ý kiến của mình, nghĩa là bảo vệ cho bản thân tôi.

Đôi khi ai đó chợt nảy ra một ý tưởng mới và nói: "Này, tôi có một ý tưởng tuyệt vời đây. Tôi sẽ giao nó cho bạn, hãy thoải mái sử dụng, còn nếu bạn không muốn dùng nó thì cũng không sao. Tôi vẫn sống thoải mái hết cuộc đời mình và tạo ra thêm một vài ý tưởng nữa". Những người này khá tách rời khỏi ý tưởng của họ. Trong khi nhiều người khác lại có thái độ và truyền tải sóng năng lượng hoàn toàn khác. họ khăng khăng đòi: "Ý tưởng CỦA TÔI là hay nhất, và nó phải được trọng dụng". Khi nhận thấy người khác không thừa nhận như vậy, họ trở nên cáu giận và buồn lòng. họ đau khổ và rơi vào bế tắc.

2. SỞ HỮU

Ví dụ

"Tôi không thích cái kiểu bạn cười đùa và vui vẻ ra mặt với người kia ở buổi tiệc tối hôm qua. Bạn ở bên người ấy tới 22 phút 18

giây... phải không? Bạn thích người ấy chứ gì? Bạn sẽ lại gặp người ấy chứ? Bạn sẽ không bỏ rơi tôi đấy chứ? Làm ơn đừng bỏ rơi tôi!"

Nỗi sợ thật sự

Tôi sợ bạn không còn thích tôi như trước nữa. Không chừng bạn còn bỏ rơi tôi.

Sự đồng hóa/Gắn kết

Đồng hóa và gắn kết với hìNh ẢNh của người kia. Sự gắn kết sâu xa nhất của chúng ta thường là gắn kết với người khác, nó thường bị nhầm lẫn với tình yêu thương. Bạn có bao giờ gặp phải người nào đó cố gắng sở hữu bạn chưa? Dường như bạn cũng cảm nhận được sự gắn kết, ý muốn chiếm hữu của họ. Điều đầu tiên chúng ta hay làm là gạt họ đi, hoặc né tránh gặp gỡ (trừ khi chúng ta có nhu cầu muốn có sự gắn kết ấy của họ, nghĩa là chúng ta cũng gắn kết với họ! Đó là sự sở hữu qua lại giữa ta và họ!).

Đến đây, sẽ nảy ra thắc mắc về những mối quan hệ gần gũi trong gia đình, đặc biệt là mối quan hệ với con cái. Người ta thấy khó chấp nhận ý tưởng tách rời là lành mạnh. Câu hỏi thường gặp là: "Nói như vậy có nghĩa là tôi không nên phản ứng, không nên để mình dâng trào cảm xúc nào cả hay không nên cáu kỉnh khi có chuyện gì đó xảy ra với con của tôi? Tôi nghĩ rằng việc buồn phiền và thể hiện nỗi buồn khi con cái tổn hại là điều cần thiết và tự nhiên nhất chứ?".

Chúng ta đều hiểu là khi bố mẹ rối bời và đau khổ thì sẽ không thể giúp con, không thể quan tâm, thấu hiểu con cũng như không thể hiện tình thương thật sự được. Bản thân họ cũng không thể đưa ra quyết định rõ ràng. Vào những lúc như vậy, bố mẹ phải tỉnh táo, tách mình ra khỏi sự việc, thì mới có thể giúp ích cho con. (Thỉnh thoảng xảy ra trường hợp đứa con đã tách ra khỏi nỗi đau đớn của nó và nó bắt đầu thấu hiểu nỗi đau của bố mẹ!). Lý giải điều này ở mức độ sâu sắc hơn, đa chiều hơn lại là một thách thức lớn. Để xem nó hợp với bạn ở mức độ nào. Luôn nhớ rằng mục đích phân tích ngọn ngành về sự gắn kết nhằm giúp chúng ta thấy mình luôn là người có quyền lựa chọn cách ứng phó trước mỗi sự việc xảy ra. Chúng ta đang tìm ra lựa chọn tốt nhất bằng cách nhận ra cách chúng được hình thành ra sao, và cái tôi giả tạo hay sự gắn kết đã can thiệp và phá bĩnh đối với những lựa chọn của chúng ta như thế nào.

Khi cha mẹ đau buồn vì có điều gì đó xảy ra với con mình, liệu có

phải là do họ tin đó là "con CỦA TÔi" không? Nói cách khác, có "đúng" khi cha mẹ nói: "Đây là con CỦA TÔI", hàm ý rằng cha mẹ sở hữu đứa con? Con cái là những cá thể riêng biệt và có tính cách riêng. Chúng cũng đang sống cuộc đời của riêng chúng. Cha mẹ chắc chắn có thiên chức là trở thành người dẫn dắt, người định hướng, huấn luyện viên, người thầy, người bạn, nhà cố vấn bên cạnh vai trò làm cha làm mẹ. họ có cơ hội sáng tạo và giữ nhiều vai trò trong mối quan hệ với con cái; khi họ diễn những phần vai bằng tình yêu thương, họ đang dạy cho con mình cũng làm như vậy.

Tuy nhiên, dường như các bậc phụ huynh thường khó nhận ra điều đó. Có thể hiểu rằng do gắn kết ("Con CỦA TÔI" nên làm y như những gì tôi bảo nó!), nhiều cha mẹ có xu hướng đóng duy nhất một vai trò - là "người kiểm soát" - trong mối quan hệ giữa họ với con. Ngay khi đứa con không làm theo điều đáng lẽ phải làm, một số phụ huynh tỏ ra cáu gắt, thất vọng và thậm chí là tức giận, từ đó họ dạy cho con trẻ 7 bài học vô ích: 1) người lớn kiểm soát người nhỏ hơn, 2) cách nổi giận, 3) giận người khác là tốt, 4) việc mang nỗi đau cảm xúc là điều thật tự nhiên và bình thường, 5) niềm hạnh phúc của cha mẹ phụ thuộc vào con cái, 6) sự gắn kết dưới dạng cố gắng sở hữu người khác là việc làm lành mạnh, 7) phục tùng, chiều theo ý muốn của người khác sẽ mang lại bình yên và giữ hòa khí.

Một lần nữa, lỗi lầm thường xảy ra nhất trong lĩnh vực này là sự pha trộn các ý nghĩa với nhau. Tách rời không có nghĩa là chúng ta không thèm quan tâm, không trao yêu thương. Thật ra, ta chỉ có thể gửi trao sự quan tâm (yêu thương) khi giữ thái độ khách quan, độc lập trước con người và hoàn cảnh. Đây là lý do vì sao các bác sĩ, y tá và cảnh sát được huấn luyện rằng phải giữ mình tách rời như là một phần yêu cầu trong công việc của họ. Nếu không, họ sẽ thấy khó khăn trong việc không để mình bị tác động về cảm xúc khi đối mặt với nhiều tình huống công việc hàng ngày.

Tách ra không có nghĩa là bạn không quan tâm đến con cái. Nó mang ý nghĩa là bạn không nói chúng là "CỦA TÔi". Sự độc đáo và riêng biệt của con cái hoàn toàn được tôn trọng. Bạn biết mình không sở hữu hay chiếm hữu chúng. Bạn biết bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra với chúng, bất kể chúng cảm thấy thế nào; nhưng điều đó không xảy ra với bạn. Từ trong tâm trí, bạn không đánh mất mình qua hình ảnh của chúng, hoặc chìm trong hình ảnh khổ đau của chúng.

giả sử bạn và tôi đều ở trong một phòng vào lúc này, chắc chắn

bạn sẽ chặc lưỡi: “Thật không dễ”, tôi sẽ đáp lại: “Bạn hoàn toàn đúng, quả là không dễ, nó đi ngược lại những gì chúng ta từng được dạy bảo, và chắc chắn đi ngược lại với cách mà các phương tiện truyền thông mô tả về các mối quan hệ”. Dù hầu hết các bộ phim, vở kịch đều được sản xuất dựa vào những hình thức biểu hiện khác nhau của nỗi đau cảm xúc - trong đó, sự gắn kết lan tràn rộng khắp và cái tôi được thừa nhận là hiển nhiên -, đôi khi cũng có một “hướng” ứng phó khác với những biến cố cá nhân như “Vì con… mình phải mạnh mẽ lên”. Về cơ bản, đây là sự tách rời cảm xúc và thoát khỏi nỗi sầu khổ, đa cảm.

Và giờ đây đến lượt bạn. Chỉ đọc thôi sẽ không đánh thức được nhận thức rõ ràng và liên tục về tiến trình nội tâm này. Cách nhận thức hiệu quả nhất là hồi tưởng lại quá khứ, chọn lấy một sự kiện, quan sát những gì đã xảy ra, lần theo dấu vết đã sinh ra những kiểu phản ứng tiêu cực của bạn. Từ đó bạn sẽ biết điều gì đã trở thành thói quen, tiến đến phá bỏ thói quen và có cách ứng phó khác vào lần sau. Tôi đề nghị bạn hãy chọn lấy 3 kiểu hành vi (3, 4 và 5 - Phàn nàn, Đổ lỗi/Trách cứ và Tự giới hạn bản thân) và truy tìm nguyên nhân như chúng ta đã thực hiện qua 2 ví dụ trước (Phê bình và Sở hữu). hãy rút ra bài học kinh nghiệm cho bạn và đưa ra ví dụ khi nào bạn đã cư xử theo những cách này, và sau đó lần theo dấu vết dẫn đến cái tôi, nghĩa là đến với hình ảnh bạn gắn kết, đồng hóa trong tâm trí mình, trước khi hành vi diễn ra.

hãy đóng sách lại và lấy một tờ giấy, kẻ ô, chọn mỗi hành vi và đưa ra ví dụ từ trải nghiệm của bạn. Bạn tự hỏi mình nỗi sợ hãi ở đây là gì, hình ảnh nào bạn đã gắn kết hoặc đồng hóa với nó trong tâm trí.

Hành vi

Ví dụ

Nỗi sợ đặc thù

Đồng hóa/ Gắn kết (với hình ảnh trong tâm trí)

1. Phê bình “Tôi nghĩ ý tưởng của bạn không hay lắm và sẽ chẳng bao giờ phát huy tác dụng đâu.” Tôi nghĩ ý tưởng của tôi tốt hơn và tôi sợ ý tưởng của bạn sẽ được chấp nhận. Gắn kết và đồng hóa với HÌNH ẢNH về ý tưởng của tôi.

2. Sở hữu “Tôi không thích cái kiểu bạn cười đùa và vui vẻ ra mặt với người kia ở buổi tiệc tối hôm qua.” Tôi sợ bạn không còn thích tôi nhiều nữa, hoặc thậm chí là rời xa tôi. Đồng hóa và gắn kết với

HÌNH ẢNH về người đã khuất/đã ra đi, giờ đây tôi cảm tưởng như một phần trong tôi cũng chết theo/ đi xa cùng họ.

3. Phàn nàn

4. Đổ lỗi/ Trách cứ

5. Tự giới hạn bản thân

Bạn có thể làm lại 2 ví dụ về kiểu hành vi Chỉ trích và

Sở hữu nếu thấy cần.

Ban đầu, nhiều người thấy bài tập về nhận thức này có phần thách đố và đôi khi khó thực hiện. Song, như bất kỳ công việc nào khác, chỉ cần thực hành thì sẽ thành công. Mọi sự trở nên dễ dàng hơn khi bạn nhận ra mình đang làm gì trong ý thức - nơi khởi sinh sự gắn kết/lệ thuộc, nỗi sợ và hành động. Khi bạn thấy rằng mọi nỗi sợ hãi đều xuất phát từ bên trong bản thân và chúng hoàn toàn do bạn tạo ra, thì một hướng lựa chọn mới bất ngờ mở ra cho bạn. Bạn có thể lựa chọn không gắn kết, không tạo ra sự sợ hãi, giữ can đảm, nghĩa là không còn cái tôi giả tạo/cao ngạo. hãy dành ra 5 phút mỗi ngày để suy ngẫm về một phản ứng đặc thù của ngày hôm ấy, bạn sẽ nhanh chóng nhìn ra chính xác tại sao nỗi sợ lại tăng lên.

Giờ, chúng ta hãy cùng khám phá một số ví dụ về 3 kiểu hành vi kia.

PHÀN NÀN

Ví dụ

Bạn bước vào một nhà hàng. Bạn gọi một bát xúp. Người phục vụ mang ra cho bạn một bát xúp nguội ngắt. Bạn bắt đầu phàn nàn với những người cùng bàn: "Ôi trời, bát xúp nguội ngắt thế này. Ai mà ăn được. Sao họ dám bưng cho mình bát xúp này với giá cắt cổ như thế? Bực mình quá đi!". Bạn tức giận và tất yếu sẽ cảm thấy đau khổ. Mà ai tạo ra nỗi khổ này? Chính bạn đấy thôi!

Nỗi sợ thật sự

Nỗi sợ bạn tạo ra cũng đơn giản. Bạn nghĩ mình sẽ phải ăn bát xúp nguội lạnh ấy hoặc bạn xem đây như là dấu hiệu cho thấy người khác thiếu tôn trọng bạn và sợ vụ việc này có thể sẽ tiếp diễn.

Sự đồng hóa/Gắn kết

Trong tâm trí bạn là hình ảnh một bát xúp nóng hổi. Bạn đã định dạng như thế và kỳ vọng mình phải được tiếp đón như thế. Bạn đã gắn kết và đồng hóa với hình ảnh ấy.

Một lần nữa, tôi không đề nghị bạn phải yên lặng cam chịu tất cả mọi chuyện. Vậy, bạn nên làm gì? Bạn yêu cầu người bồi bàn "Xin lỗi, bát xúp này hơi nguội rồi. Anh có thể hâm nóng lại giùm tôi không? Cảm ơn anh". Đây không phải là lời phàn nàn, đây là sự phản hồi và đưa ra đề nghị. Làm như vậy, bạn không cảm thấy đau khổ. Bạn có thể chờ bát xúp được hâm nóng bởi bạn không gắn kết và đồng hóa với hình ảnh bát xúp phải nóng hổi. Bạn tách mình ra khỏi tình huống này và chấp nhận thỉnh thoảng người ta phục vụ bạn như vậy cũng là bình thường!

Có thể bạn đang nghĩ: "Thôi nào! Chắc chắn trong trường hợp này tôi phải phàn nàn chứ. Mà sự việc này quá nhỏ, có cáu giận cũng có phải là chuyện gì to tát đâu?". Đừng quên bạn là người phải chịu đau đớn về cảm xúc khi bạn phàn nàn, và nỗi đau này là do bạn tạo ra cho mình. Nói đúng hơn, cái tôi đã làm công việc ấy. Liệu bạn có tự gây đau khổ cho mình nếu bạn biết bạn có quyền lựa chọn khác đi? Dù bạn có thể nghĩ hi hữu lắm mới có chuyện như vậy xảy ra, thì bực mình một tí cũng không sao, nhưng bạn đừng quên rằng những nỗi đau nghiêm trọng trong đời đều khởi phát từ những nỗi đau vụn vặt hàng ngày mà ra. Tất cả đều là do bạn không nhận ra mình tự gây đau khổ cho mình.

ĐỔ LỖI/ TRÁCH CỨ

Ví dụ

Bạn trách móc người khác vì trễ hạn: "Bản báo cáo chưa xong là lỗi của họ".

Nỗi sợ thật sự

Người khác có thể nghĩ rằng bạn có lỗi trong chuyện làm bản báo cáo chậm trễ.

Đồng hóa/Gắn kết

Bạn gắn kết và đồng hóa với hình ảnh bản thân bạn là "Người hoàn hảo", người chưa bao giờ làm sai hay làm trễ nải điều gì.

Ở hầu hết các cơ quan, tổ chức đều có những hành vi khiển trách,

đổ lỗi. Nhưng cũng có khi một ai đó giơ tay nhận lỗi: "Vâng, đó là do tôi, tôi sẽ chịu trách nhiệm cho việc làm ấy". Ngược lại với cái tôi là sự khiêm tốn. họ đã khiêm tốn nhận lỗi và trung thực, vì vậy chúng ta tôn trọng họ vì sự trung thực ấy. Chính hành vi của họ đã khiến người ta phải tôn trọng, kính nể.

Từ những ví dụ trên cho thấy không hề có câu trả lời chung nào. Có những khi nỗi sợ và sự gắn kết lại lộ diện dưới kiểu hành vi "kháng cự". Ở trường hợp Phàn nàn, có thể bát xúp nguội lạnh được hiểu như là dấu hiệu của sự thiếu tôn trọng, vì vậy hình ảnh chúng ta tạo ra và đồng hóa với nó là "Tôi là người rất được tôn trọng, vị nể". Còn trường hợp Đổ lỗi lại là nỗi lo sợ có thể bị mất việc hoặc không được tăng lương. Ở đây ta gắn kết, đồng hóa mình với hình ảnh là "mình sẽ được tăng lương" hoặc "vị trí công việc đang có".

Trò "Đổ lỗi, khiển trách" thường là một trong những trò ưa thích ở thế giới thu nhỏ là nơi làm việc và thế giới rộng lớn hơn là phạm vi quốc gia. Thôi không đổ lỗi, khiển trách người khác là một chuyện, nhưng rồi bạn làm gì khi người ta đổ lỗi, khiển trách bạn? Trước hết, bạn hãy hiểu nếu họ đổ lỗi, khiển trách bạn, là họ đang gắn kết, nhận dạng sai và họ đang hoảng sợ. Điều gì đã xảy ra giờ cũng đã thuộc về quá khứ, không thay đổi được nữa, nhưng bạn có thể giúp họ chuyển hướng tập trung chú ý vào tương lai. hãy lưu ý, nếu bạn chuyển sang phòng thủ trước lời khiển trách, đổ lỗi của họ, chính bạn đang tạo ra nỗi sợ. Khi đó, hãy tìm ra điều gắn kết ẩn sau hành động phòng vệ của bạn, thường đối tượng gắn kết ở đây liên quan đến thanh danh của bạn trong mắt người khác hoặc bạn gắn kết với công việc của mình. Cuối cùng, không ai đáng bị khiển trách hay bị đổ lỗi, mà tất cả chúng ta đều có trách nhiệm.

TỰ GIỚI HẠN BẢN THÂN

Ví dụ

Tôi không thể học lái xe.

Nỗi sợ đặc thù

Bạn sợ mình thành công (không phải sợ thất bại).

Đồng hóa/Gắn kết

gắn kết và đồng hóa với hình ảnh tôi kém cỏi, thiếu khả năng.

Tự giới hạn mình thường bắt đầu với những lời như

“Tôi không thể” hoặc “Tôi không có khả năng, không có năng lực”. Đôi khi nó xuất phát từ nỗi sợ bị thất bại, nhưng thường là nỗi sợ thành công.

Ví dụ như, hồi 8 tuổi, tôi bị ngã chấn thương chân khi đi trượt tuyết. Tôi đi đến kết luận là tôi không thể trượt tuyết. Tôi tạo ra hình ảnh tiêu cực về bản thân: “Tôi không có khả năng trượt tuyết” và tôi gắn kết, đồng hóa với hình ảnh ấy. Ba mươi năm sau, trong một lần nghỉ lễ, một số người bạn rủ tôi cùng họ đi trượt tuyết, tôi đáp lại: “Tôi không thể trượt tuyết, cảm ơn nhưng không, tôi sẽ không đi cùng các bạn”. Nỗi sợ ở đây không phải là thất bại mà là sợ phải thành công. Lúc này tôi quen và thấy thoải mái với hình ảnh là “người không biết trượt tuyết”, nếu đi trượt tuyết, tôi sẽ phải nỗ lực để phá bỏ vùng thoải mái này. Bạn đang nhắc tôi rằng tôi của ngày hôm nay giỏi hơn, tốt hơn hơn tôi của ngày hôm qua. Nhưng không, tôi đã gắn kết với hình ảnh về tôi “nhỏ nhoi, kém cỏi” và tôi thích trú ngụ trong cái vùng thoải mái “nhỏ nhoi, kém cỏi” ấy do mình tạo ra. Ngay cả tôi còn chuẩn bị để sẵn sàng chấp nhận mình là người yếu đuối, thất bại trước người khác thay vì phải phá bỏ hình ảnh bản thân là người kém cỏi, thiếu năng lực.

Đây thật sự là một bài tập tuyệt vời để làm. hãy tự pha cho mình một tách cà phê sữa cappuccino, tìm một góc tĩnh lặng, lướt qua tất cả “những hành vi kháng cự” trong danh sách, tìm ra những ví dụ từ bản thân mình cho mỗi kiểu hành vi, và lần theo chúng để quay lại nơi khởi nguồn dẫn dắt đến hành vi - vốn luôn là cái tôi giả tạo.

Bạn sẽ nhanh chóng hiểu và phân định được khi nào và tại sao người ta hoảng sợ. LuÔN LuÔN là do họ gắn kết vào hình ảnh trong tâm trí. LuÔN LuÔN là vậy bởi vì họ đang đồng dạng mình với hình ảnh ấy. Bạn sẽ thấy rõ tiến trình này ở bản thân, bạn dần dần nhận ra nguyên nhân gốc rễ cho nhiều loại cảm xúc và hành vi mà bạn không muốn cảm nhận và thực hiện! Sau đó bạn có thể đưa ra cách ứng phó khác hơn. Khi thực hiện lựa chọn, bạn đang củng cố sức mạnh bản thân một cách hiệu quả để chuyển từ “phản ứng” (nóng vội, tiêu cực) sang “ứng phó” (điềm tĩnh, tích cực, sáng suốt).

Tìm thấy nguyên nhân của căn bệnh, bạn có thể tiệt trừ nó vĩnh viễn, nhưng nếu chỉ loay hoay giải quyết triệu chứng căn bệnh, nó sẽ tìm cách bùng phát trở lại. Cái tôi giả tạo là gốc rễ cho TẤT CẢ

những đớn đau tinh thần/ cảm xúc ở khắp nơi, trong mọi khoảnh khắc, vào MỌi lúc. Chính căn bệnh(*) trong ý thức, sau đó nó tìm đường đi vào suy nghĩ, cảm xúc, lời nói và hành động, tiếp đến là gây ra bệnh tật cho cơ thể. (Một số người sẽ tranh cãi rằng tất cả bệnh tật thể chất đều có nguồn gốc từ cái tôi giả tạo). Nhưng cái tôi chỉ là một sự nhầm lẫn theo thói quen. Cũng như bao thói quen khác, nó có thể thay đổi được. Như bất kỳ sai lầm có thể tái diễn nào, nó có thể được chỉnh sửa cho đúng.

(*) Ở đây, tác giả có dụng ý chơi chữ khi sử dụng từ dis-ease, có thể cắt nghĩa như sau: dis nghĩa là không, ease nghĩa là dễ dàng, dis-ease nghĩa là không dễ dàng, thoải mái, nói cách khác, theo ý tác giả mọi bệnh tật đều xuất phát từ những bất an về tinh thần.

Điều gì tạo ra sự khác biệt?

hãy lấy trường hợp David làm ví dụ. Anh bước vào phòng họp và bắt đầu chỉ trích mọi người trong nhóm. Anh đã hành xử như thế suốt mấy tuần qua. Bạn là người lãnh đạo nhóm và tất cả những thành viên còn lại trong nhóm đang chán ngấy anh chàng David này, nên họ đến gặp bạn để than phiền về hành động liên tục chỉ trích người khác của David. họ yêu cầu bạn khai trừ David khỏi đội. Vì thế, bạn đến gặp David và nói: "Anh là người thích chỉ trích đến thế sao? Lẽ ra anh không nên làm như vậy. Ngưng ngay chuyện đó đi. Mọi người đã chán ngấy việc làm này của anh rồi". Lúc đó, bạn có hơi buồn một chút. Nhưng chờ một phút, điều gì thật sự đang diễn ra, bạn đang làm gì vậy? Bạn cũng đang chỉ trích David vì hành động chỉ trích người khác của anh ấy. Bạn đang làm chính xác cái việc mà anh ấy đã làm. Bạn cũng đang chịu đựng nỗi đau đớn.

Tuy nhiên, sự việc giờ đã sáng tỏ hơn. Bạn biết ẩn sau hành vi chỉ trích của David là trạng thái chống đối đồng đội của anh ta. Tại sao? Vì cậu ta sợ. Cậu ta đang lo sợ, đang chìm trong nỗi đau cảm xúc.

Khi cơ thể của bạn bị đau, bạn đi bác sĩ. Bác sĩ tìm hiểu nguyên nhân của cơn đau thể chất và giúp chữa lành cơ thể. David không bị đau ở đâu trên cơ thể, nhưng lại bị đau về mặt tinh thần và cảm xúc. Chúng ta sẽ xử trí thế nào khi ai đó bị đau? Chắc chẳng có ai lên án hay chỉ trích, mà thể hiện lòng trắc ẩn. Vì vậy, bạn hãy có một bước chuyển đổi lớn - có thể áp dụng trong các mối quan hệ - từ lên án, kết tội sang trắc ẩn, nghĩa là từ sợ hãi thành yêu thương.

Trong thế giới ngày nay, mọi người đang phán xét, chỉ trích và kết tội, lên án lẫn nhau. Mâu thuẫn bắt đầu từ những hành vi như thế, kéo theo nhiều khổ đau. Thế giới đang chờ đợi chúng ta thực hiện bước dịch chuyển từ kết tội, lên án sang trắc ẩn, từ cách nhìn và cách phản ứng dựa trên nỗi sợ hãi và tức giận sang cách nhìn và cách ứng phó dựa trên tình yêu thương. Trắc ẩn là một hành động của tình thương. Tại sao rất ít người làm được điều này? Vì rất ít người nhận ra và hiểu rõ nguyên nhân nội tại thật sự thôi thúc ta chỉ trích và lên án người khác. Tại sao khó có được lòng trắc ẩn? Bởi vì rất ít người thật sự hiểu cơ chế hoạt động của cái tôi giả tạo và cách nó bóp méo nhận thức, tầm nhìn, cuối cùng là hành vi của ta. Và chúng ta đã không được dạy bảo cho điều này.

Bây giờ, bạn biết David chỉ trích người khác bởi vì anh ấy đang đau đớn và nỗi đau ấy còn được hiểu là nỗi sợ. Ẩn sau nỗi sợ là sự gắn kết, đồng hóa với một số hình ảnh do chính anh tạo ra trong tâm trí mình. Liệu David có biết đó là gì không? Có lẽ không, vì anh ấy chưa nhận thức rõ về bản thân. Bạn có biết sự gắn kết ấy là gì không? Chắc chắn là không rồi, vì bạn không thể "đi guốc trong bụng" người khác. Vậy bạn có thể làm gì? Làm thế nào để giúp David thoát khỏi nỗi đau do chính anh ấy tạo ra? Bạn có thể "khiến" cho ai đó thay đổi không? Không. Không thể. Vậy bạn làm gì để giúp David đây? Bạn làm được hai điều. Trước hết, hãy đặt những câu hỏi mở để gợi ý cho David giải thích điều gì đang diễn ra trong tâm trí anh, chẳng hạn như: "Có điều gì làm anh buồn bực, lo ngại về nhóm cộng sự chăng? Điều gì làm anh thiếu thoải mái? Anh nghĩ điều gì đang khiến anh trở thành người hay chỉ trích?". Khi anh ấy thổ lộ những suy nghĩ và cảm xúc của mình, nhận thức về bản thân trở nên rõ ràng và anh ấy bắt đầu thấy phải có trách nhiệm đối với nỗi đau của chính mình và theo đó là hành động của mình. Trong lúc trò chuyện, anh ấy có thể dễ dàng nhận ra mình đang bấu víu, gắn kết vào điều gì, để rồi cho qua đi, nghĩa là tách rời.

Cách thứ hai để bạn giúp được David là trở thành tấm gương, hình mẫu. Đây là cách duy nhất để lãnh đạo trong cuộc đời này. Bạn cần phải trở thành điều bạn muốn người khác trở thành. Đây là bí quyết giúp bạn trở thành nhà lãnh đạo tiềm năng. Nghĩa là bạn không bao giờ cho phép mình chỉ trích bất kỳ ai. Điều đó có dễ dàng không? giờ bạn hiểu rằng nếu bạn chỉ trích, là bạn đang sợ, bạn đang đau khổ vì bạn cứ giữ khư khư (gắn kết) với một hình ảnh nào đó trong tâm trí bạn. Đó chính là cái tôi giả tạo. Đây là lý do tại sao chúng ta phải nhìn cho ra và có một thay đổi ngay trong ý thức của mình trước khi chúng ta có thể có mặt và toàn tâm toàn ý giúp người khác thay đổi.

Phần sau quyển sách này sẽ cung cấp thêm những ví dụ về việc cái tôi giả tạo gây ra nhiều hành vi đặc trưng khác như thế nào.

Ý nghĩa thật sự của việc chuyển hóa

Đã có rất nhiều bài thuyết giảng, nhiều cuốn sách hay về đề tài chuyển hóa bản thân. Nhưng chỉ khi cái tôi giả tạo được chuyển hóa, thì quá trình này mới thật sự diễn ra. Nếu tách từ "chuyển hóa" (transformation), bạn sẽ có 3 từ hoặc 3 ý tưởng nói lên khái niệm chuyển hóa. Trans nghĩa là vượt trội hoặc vượt lên trên; form nghĩa là hình thành hoặc định hình; ation nghĩa là hành động. Còn ego - cái tôi - nghĩa là bản thân bị mắc bẫy trong hình ảnh do chính mình tạo ra về bản thân (trong ý thức) trên màn hình tâm trí. Khi bản thân tự đồng dạng mình với hình ảnh này hay hình ảnh khác, đưa đến hệ lụy là tất cả những suy nghĩ và cảm xúc của bạn cũng được định hình bởi hình ảnh sai lầm về bản thân. Như chúng ta đã biết, những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi này dẫn đến những nỗi đau… Luôn là vậy! Sự chuyển hóa bản thân diễn ra khi bản thân đi vượt lên hình ảnh mình đã gắn kết, nghĩa là tách rời khỏi hình ảnh trên màn hình tâm trí, "giũ bỏ sạch" hình ảnh để bản thân không còn bị định hình qua chúng nữa.

Việc này hoàn toàn làm thay đổi chuỗi suy nghĩ/cảm xúc/hành động trong bản thân. Vì vậy, nếu bạn muốn chuyển hóa suy nghĩ của mình, theo đó là chuyển hóa cuộc đời của bạn, không cần phải đánh vật với suy nghĩ và cảm xúc của mình, không cần thay đổi hay phát triển nhân cách của bạn. Tất cả những gì phải làm là tách ra, cho qua đi hình ảnh mà bạn đã gắn kết, đã đồng hóa với nó trong tâm trí mình. Rồi mọi thứ lại tuôn chảy tự do. Nói cách khác, hãy sửa đổi ý thức về nhân dạng bản thân, ngưng đồng dạng với những điều không phải là bạn.

Thực ra, không có những điều như là chuyển hóa "bản thân", đơn giản là vì bản thân không bao giờ có thể là gì khác ngoài chính nó. Ảo tưởng gia tăng khi bản thân "tin" mình là điều gì đó khác ngoài chính mình. Bản thân bị mắc bẫy trong niềm tin. Nhận ra điều này và vượt lên trên những điều bạn tin mình là vậy, chỉ đơn giản "là mình" lần nữa, thì đó là sự chuyển hóa.

Nghệ thuật buông bỏ

Tóm lại, cái tôi giả tạo gần giống như sự gắn kết. Nếu gắn kết là nguyên nhân gốc rễ gây ra đớn đau về cảm xúc thì việc học cách không gắn kết dường như là giải pháp đương nhiên và là cách

hướng đến một lối sống thoát khỏi đau đớn. Nhưng đây không phải là giải pháp tức thời, vì thói quen gắn kết (nhận dạng sai lầm) đã quá tinh vi đến nỗi cần có thời gian để nhận thấy rõ và phá bỏ thói quen này.

Thiền định là phương pháp thực hành cần thiết để nhận ra bạn gắn kết với điều gì và từ khi nào. Bản thân thiền định không phải là mục tiêu. Nếu bạn biến nó thành mục tiêu, bạn sẽ thất vọng và lãng phí nhiều thời gian. Thiền định là một quá trình trau dồi nhận thức bản thân, là quá trình "nhìn ra" và là một cách sống. Trong lúc thiền, bạn biết mình thật sự không gắn kết với một đối tượng nào bên ngoài. Bạn nhận thấy bạn chỉ gắn kết với hình ảnh về đối tượng được tạo ra trên màn hình tâm trí. Tách rời nghĩa là học cách tạo ra hình ảnh của đối tượng nhưng không đánh mất ý thức về bản thân trong hình ảnh của đối tượng.

Bước đầu tiên của thiền thường là giữ mình trong trạng thái "quan sát tách rời". Trong lúc thiền, bạn học cách chỉ quan sát những gì lướt qua màn hình tâm trí. Ban đầu, đừng cố gắng kiểm soát suy nghĩ, chỉ theo dõi, quan sát, chứng kiến những gì xuất hiện trong tâm trí. Sau vài lần thực hành, bạn sẽ có thể làm việc này dễ dàng hơn ở bất cứ nơi nào và bất kỳ lúc nào bạn cần, ví dụ như trong buổi họp (là lúc những cái tôi giả tạo khác đụng chạm nhau), thiền trong lúc lái xe, trong nhà bếp, trên bàn làm việc, trong lúc trò chuyện với người khác.

Khi thực hành thiền, nghĩa là khi bạn trở nên nhận thức rõ ràng hơn về bản thân (không phải là kiểu ý thức cá nhân hoặc chứng ám ảnh về bản thân), bạn bắt đầu nhận ra tại sao bạn lại cảm thấy như vậy, tại sao một cảm xúc tiêu cực nào đó cứ tái diễn trong bạn, tại sao những kiểu phản ứng cụ thể nào đó cứ mãi bùng phát cũng trong tình huống này, cũng với những người này.

Rốt cuộc, nguyên nhân gốc rễ của "những phản ứng" này luôn là sự gắn kết và dẫn đến nhận dạng sai, hiểu vậy giúp bạn dễ dàng buông bỏ, cho qua đi và cho phép hành vi của bạn thay đổi một cách tự nhiên như ý muốn. Bạn sẽ không cần đấu tranh nội tâm để thay đổi hành vi, cảm xúc. Chỉ cần nhìn ra và cho qua đi, mọi thứ sẽ đi theo dòng chảy tự nhiên.

Hiểu vậy, sao bạn vẫn cố bám chặt, gắn kết với những "điều gì" đó ngay ở chặng đầu tiên? Đó đơn giản là vì một niềm tin sai lầm bạn học được trong đời sống, rằng nếu bạn có được hoặc sở hữu, nắm giữ được điều gì đó - ngay cả những thứ không nhìn thấy được – thì những thứ ấy sẽ:

- Giúp hoàn thiện con người bạn

- Làm bạn cảm thấy tốt hơn (hạnh phúc hơn)

- Trao cho bạn thêm uy quyền, sức mạnh đối với người khác

- Dấu hiệu cho thấy bạn thành công trong đời

- Chứng minh bạn là người chiến thắng

- Giúp bạn sống sót

- Củng cố mạnh mẽ giá trị của bản thân

Đây lại là những niềm tin giả tạo mà chúng ta - cả bạn và tôi - đều bám chặt vào, dù mức độ gắn kết có khác nhau. Những ảo tưởng đó nhốt ta vào một cuộc đời tranh giành, gắn kết, và theo đó là khổ đau thường trực.

Sự thật phũ phàng

Để giải thoát bản thân khỏi việc gắn kết và đồng hóa với những gì không phải là "bạn", nghĩa là để giải thoát bản thân khỏi cái tôi giả tạo, có 7 "sự thật phũ phàng" sau mà chỉ có bạn mới có thể nhận ra cho bản thân:

1. Giúp hoàn thiện con người bạn

Bạn không cần thêm bất kỳ điều gì vào bản thân để hoàn thiện con người bạn. Thật ra, bạn không thể thêm gì cho chính mình. Bạn có thể thêm nhiều thứ cho cơ thể nhưng cho nội tại bản thân thì không.

2. Làm bạn cảm thấy tốt hơn (hạnh phúc hơn)

Bạn không cần phải đạt được điều gì đó để cảm thấy tốt hơn. Thật ra, bạn cần cho qua đi mọi điều để được tự do, và chỉ khi tự do thì bạn mới có thể cảm thấy hạnh phúc, hài lòng, mãn nguyện.

3. Trao cho bạn thêm uy quyền, sức mạnh đối với người khác

Bạn không bao giờ có thể kiểm soát hoặc tạo uy quyền đối với bất kỳ ai, dù đó là một đứa trẻ hay một người trưởng thành, dù họ có lai lịch ra sao đi nữa. Tất cả mọi người đều có sức mạnh, năng lực độc đáo, riêng biệt. Thật ra, bạn chỉ có thể có sức mạnh (kiểm soát) đối với chính thể chất, tâm trí và trí tuệ của mình.

4. Dấu hiệu cho thấy bạn thành công trong đời

Thành công trong đời không phải là sự tranh giành, đạt được, không hẳn ai có nhiều "đồ chơi" nhất là kẻ chiến thắng. Thật ra, thành công là khả năng giữ được trạng thái hài lòng trong mọi tình huống và ứng phó điềm tĩnh, tích cực khi mọi người xung quanh ở trong tình trạng hoảng loạn, sợ hãi. Phải có sức mạnh nội tâm mới làm được như vậy - sức mạnh ấy sẽ không được kích hoạt khi bạn gắn kết vào một điều gì đó hay một ai đó.

5. Chứng minh bạn là người chiến thắng

Người chiến thắng trong cuộc sống không phải là "người đạt được" như nhiều người trong chúng ta đã từng được dạy bảo. Người chiến thắng thật sự là "người trao đi", nhờ vậy mà nhận được sự tôn trọng và thái độ tin cậy từ người khác. Thật ra, chúng ta được sinh ra là để trao đi, đóng góp, chia sẻ, lan tỏa. Khi làm vậy, cuộc đời sẽ chảy về phía ta.

6. Giúp bạn sống sót

Khi bạn nhận ra mình là một điều gì đó trên cả cái cơ thể vật chất này, bạn là ý thức/tâm hồn/bản thể nội tâm, thì chuyện sống sót/tồn tại không còn là vấn đề vì bạn biết mình không hề chết đi. Thật ra, chỉ có thân thể mới chết, còn bạn thì không!

7. Củng cố mạnh mẽ giá trị của bản thân

Có thể bạn đã biết việc đặt giá trị bản thân vào những điều bên ngoài là một sai lầm tai hại, vì tất cả những thứ ấy có thể, sẽ hoặc bị lấy đi bất cứ lúc nào. Bạn hiểu mình không thể nào kiểm soát những thứ ấy được. Và khi ai đó cứ cố làm như vậy, người ấy sẽ phải chịu một cuộc sống bất an.

Thật ra, giá trị của bạn là vô hạn vì "bạn" - một tâm hồn – thì không có giới hạn. Nhưng để nhìn thấu điều này, bạn cần thoát ra khỏi tất cả mọi đối tượng mà bạn đang bám víu, gắn kết, vì tất cả những cái ấy đều là hữu hạn. hành thiền hàng ngày là phương thức hữu hiệu để bạn cắt bỏ sự bám víu, gắn kết.

Không thể thêm thắt điều gì vào bản thân. Ảo tưởng về sự thêm thắt đó xuất hiện từ khoảnh khắc chúng ta được dạy để tin rằng mình là thân thể, là hình dáng vật chất hữu hình mà ta đang có. Bạn có thể mặc thêm quần áo vào tấm thân này, kê xếp thêm nhiều vật dụng trong nhà, trưng bày thêm nhiều kỷ niệm chương trong tủ, nhưng bạn không thể đắp thêm gì vào con người nội tâm

của bạn. Khi bạn nhận ra và sống với ý thức này, bạn đã gần về đến đích. Bạn biết bạn không cần làm gì thêm nữa, thậm chí cũng không cần đọc quyển sách này. Điều bạn cần phải làm là quan sát xem khi nào bạn bị rơi vào cái ảo tưởng cũ kỹ đó, để bạn có thể tự cười mình và buông bỏ nó. Quan sát, theo dõi, nhìn ra, cho qua đi là một phần trong nghệ thuật thiền định. Đó là lý do vì sao thiền không chỉ dừng lại ở việc ngồi yên trong một góc phòng (mặc dù những khoảnh khắc thực hành như thế là cần thiết!), thiền là sự trao dồi, nuôi dưỡng nhận thức bản thân dù ta đang ở đâu. giống như cái cây tăng trưởng tốt khi được chăm sóc tốt, nhận thức bản thân sẽ lớn lên khi bạn duy trì thực hành thiền định.

Bài thực hành thiền:

Hãy ngồi yên trong tĩnh lặng…

Thả lỏng toàn thân và nhìn tập trung vào một điểm trước mặt…

Nhẹ nhàng hướng sự chú ý vào bản thân…

Nhận thức về bản thân…

Hãy để cho bất kỳ suy nghĩ và cảm xúc nào tự đến, rồi tự ra đi…

Bạn đang nhận thức về bản thân mình… Để cho bình yên tràn ngập nội tâm… Bạn biết bạn là bình an…

Đang ở trong trạng thái bình an.

Giải tỏa cảm xúc bị dồn nén bên trong

Một trong những phương pháp mới nhất giúp bản thân thoát khỏi những cảm xúc bị dồn nén bấy lâu là vỗ nhẹ vài lần lên vùng nào đó trên cơ thể. Những lần vỗ nhẹ như vậy có tác dụng giải tỏa năng lượng cảm xúc của quá khứ bị dồn nén trong các cấu trúc và tế bào trên cơ thể. Năng lượng cảm xúc đã bị ức chế sẽ được giải thông, mang lại lợi ích tinh tế cho tâm trí mà bạn có thể không nhận ra. Tuy nhiên, nó chỉ giải quyết năng lượng cảm xúc đã được tạo ra và tích tụ, ít có tác dụng thay đổi nguyên nhân sinh ra năng lượng cảm xúc ấy. Nguyên nhân ấy luôn là sự gắn kết. Bằng cách tách mình ra khỏi ý tưởng, hình ảnh, niềm tin và quan niệm mà ta đã bám chặt vào chúng theo thói quen, ta mới có thể "vỗ" vào sự thật và sự thông tuệ sâu xa hơn trong trái tim ý thức. Chỉ sau đó, chúng ta mới có thể giải quyết được "nguyên nhân" sinh ra cảm xúc, chứ không chỉ dừng lại ở việc chữa lành triệu chứng.

7 CHIẾN LƯỢC TÁCH RỜI

Thói quen "bám víu, gắn kết" đã in quá sâu trong chúng ta. Dù có phương pháp đúng, ta cũng khó lòng loại bỏ tức thì thói quen này. Dưới đây là một số chiến lược để bạn tập tách rời hàng ngày. Khi đã quen, bạn sẽ không cần phải dùng chiến thuật nào cả.

Chiến lược 1

Thay đổi mối quan hệ của bạn - từ người sở hữu thành người được ủy thác hãy vận dụng chiến lược này khi bạn thấy mình quá gắn kết với tài sản hay địa vị của bạn. Tự nhắc nhở rằng không có gì thật sự thuộc về bạn. Nói đúng ra bạn không thể sở hữu gì. Tuy nhiên, bạn là "người được ủy thác" sử dụng mọi "thứ" đến với cuộc đời bạn cho đến khi chúng được chuyển giao sang cuộc đời của người nào đó! Với nhận thức là người được ủy thác, bạn sẽ dễ dàng tách ra và giảm đi nỗi sợ mất mát. Dần dà bạn sẽ thấu hiểu rằng không thứ gì là CỦA BẠN, như câu nói quen thuộc: "Ai rồi cũng sẽ ra đi với hai bàn tay trắng". Điều này thật quá rõ ràng!

Chiến lược 2

Buông ra

hãy vận dụng chiến lược này khi bạn cứ muốn khư khư giữ ý kiến hoặc quan điểm nào đó. Lần sau, nếu thấy mình đang tranh cãi, bạn hãy dẹp yên sự tranh cãi ấy bằng cách nói: "Tôi không đồng ý với bạn nhưng tôi chấp nhận đó là quan điểm của bạn. Bạn hãy nói rõ hơn để tôi có thể hiểu tại sao bạn lại nhìn nhận như thế". Dùng cách này cho đến khi bạn nhận ra rằng không ai có thể đúng một cách tuyệt đối cả. Bạn sẽ không thể bắt người khác phải theo cái lý của bạn. hãy hiểu là khái niệm đúng - sai không tồn tại trong vũ trụ bao la của ý thức.

Chiến lược 3

hãy vận dụng chiến lược này khi bạn nhận ra mình thường xuyên (nếu không nói là luôn luôn) mong muốn điều gì đó từ người khác. Ngay khi khởi phát một ham muốn nào đó, bạn đã gắn kết với đối tượng bạn muốn rồi. Ở đâu? Trong tâm trí. Đa số mọi người tập nhiễm thói quen này ngay từ lúc được sinh ra, và cứ thế sống chẳng khác gì một đứa trẻ cả ngày đòi hỏi "cho con, đưa con". hãy loại bỏ giọng điệu này bằng cách tập cho đi mà không cầu đáp lại. Tập cho đến khi bạn nhận ra mình tạo ra cuộc đời mình bằng cách cho đi, chứ không phải là nhận; cho đến khi bạn hiểu rằng cho đi (gửi đến người khác) tức là nhận (từ mình).

Chiến lược 4

Thực hiện cuộc diễn tập trong tâm trí

hãy vận dụng chiến lược này khi bạn sợ sự thay đổi - nghĩa là bạn đã có sự gắn kết sâu sắc với một điều gì đó - và quá thoải mái với cách mọi vật tồn tại, hoặc khi bạn đang tự giới hạn bản thân mình ("Tôi không thể"). Ngày nay, tất cả những vận động viên thể thao hàng đầu đều nhận ra và sử dụng sức mạnh từ sự mường tượng hoặc diễn tập trước bằng tâm trí. hãy dành ra vài phút để mường tượng ra những thay đổi trong tương lai, như là một bước chuẩn bị sẵn để chớp ngay lấy cơ hội khi chúng thật sự xuất hiện. hình dung bạn đang làm những việc trước kia bạn nghĩ mình không thể làm. Sử dụng chiến lược này cho đến khi bạn nhận ra rằng điều duy nhất không bao giờ thay đổi trong cuộc đời là "Tôi", người đang quan sát thấy mọi thứ khác thay đổi! "Tôi" ấy chính là bạn.

Chiến lược 5

Đừng đồng hóa mình với tình huống/kết quả

Hãy vận dụng chiến lược này trong bất kỳ tiến trình nào, bất cứ lúc nào và ở đâu. Nghĩa là đừng làm cho niềm hạnh phúc của bạn phụ thuộc vào ngoại cảnh, đặc biệt đừng phụ thuộc vào thành quả từ hành động của bạn hoặc của người khác. hãy hài lòng với bất kỳ kết quả nào. Nói vậy không có nghĩa là không có sự tiến bộ, là an phận, bằng lòng một cách tiêu cực, mà là bạn đã hiểu rằng chuyến hành trình cũng quan trọng như đích đến. hãy tận hưởng chuyến đi, vì hạnh phúc – với ý nghĩa thật sự là sự hài lòng – là một lựa chọn, một quyết định, không phải là một trải nghiệm ngẫu nhiên hay là sự lệ thuộc. hãy làm những điều tốt, qua đó,

niềm hạnh phúc trong bạn sẽ tăng lên một cách tự nhiên. Vận dụng chiến lược này cho đến khi bạn hoàn toàn nhận ra mọi điều luôn diễn ra vào đúng thời điểm của nó.

Chiến lược 6

Hình dung một ai khác đang giải quyết tình huống - họ sẽ xử lý nó như thế nào?

Hãy vận dụng chiến lược này khi bạn thấy rõ sự gắn kết của bạn đang hủy hoại khả năng giao tiếp bình tĩnh với người khác. Dành ra một lúc để hình dung về một người nào đó mà bạn xem trọng sự thông thái, hiểu biết của họ. Nếu trong tình huống này, họ sẽ xử lý thế nào? Bài tập hình dung này giúp bạn nới lỏng sự đeo bám vào một cách riêng hay một "nhận thức" hạn hẹp của riêng bạn, và cuối cùng sẽ làm suy yếu thói quen phản ứng nóng vội của bạn. Nếu có thể trò chuyện với họ, bạn hãy hỏi về cách ứng phó của riêng họ trước mỗi tình huống. Sử dụng chiến lược này cho đến khi bạn củng cố được sức mạnh và sự thông thái để giải quyết những điều phát sinh trong cuộc sống một cách điềm tĩnh và tích cực.

Chiến lược 7

Nhìn tình huống bằng con mắt của đối phương

Thích hợp cho tất cả những tình huống gây mâu thuẫn, xung đột, chiến lược này giúp bạn loại bỏ sự gắn kết với quan điểm cá nhân và cho phép bạn tìm hiểu nhận thức của đối phương ở vị trí của họ. Hỏi, lắng nghe, hỏi, lắng nghe, hỏi, lắng nghe là bí quyết giúp bạn thấu hiểu quan điểm của người khác. Sử dụng chiến lược này cho đến khi bạn nhận ra bạn không thể kiểm soát người khác, bạn chỉ có thể ảnh hưởng đến họ mà thôi!

Hãy vận dụng chiến lược này cho đến khi bạn hoàn toàn có thể giải thoát mình khỏi mong muốn nhận được bất cứ điều gì từ ai đó!

Chỉ khi bạn tách ra, không còn gắn kết, quyến luyến nữa, bạn sẽ giải phóng mình khỏi những kiểu phản ứng chứa đầy cảm xúc, vì mọi cảm xúc đều có gốc rễ từ sự gắn kết và sâu xa hơn nữa là từ cái tôi giả tạo. Đến đây, câu hỏi thường xuyên xuất hiện là "Nhưng cảm xúc của con người không phải là tự nhiên và lành mạnh sao?".

Điều đó tùy thuộc vào cách bạn hiểu cảm xúc có nghĩa là gì, tùy

thuộc vào cấp độ trí tuệ cảm xúc của bạn hoặc khả năng nhận ra và đồng hóa với cảm xúc mà bạn cảm nhận.

Vì vậy, chúng ta hãy gieo trồng Trí tuệ Cảm xúc (EQ) thêm một chút và giải phóng bản thân khỏi những điều hoang đường hiện đang thống trị thế giới.

Đoạn dốc của con đường cảm xúc

Hai mươi năm trước, thuật ngữ Trí tuệ Cảm xúc (Emotional intelligence, EQ) hầu như chưa được biết đến. Trong suốt thập kỷ qua, đề tài Trí tuệ Cảm xúc đã là nguồn cảm hứng cho nhiều sách vở, cho các buổi hội thảo, chương trình nói chuyện chuyên đề và những cuộc đàm luận "nóng hổi"! Chỉ trong vài năm gần đây, một số mô hình khám phá về cảm xúc đã đi vào hệ thống giáo dục chính quy, tiếp theo là sự thừa nhận ngày càng có nhiều thiếu sót đáng lưu ý trong khả năng làm chủ cảm xúc của trẻ và cách hình thành mối quan hệ lành mạnh.

Có vẻ vẫn còn là sự mơ hồ lớn xoay quanh bản chất thật sự của cảm xúc, và cảm nhận của con người về nó. Nguyên nhân là chúng ta chưa thật sự hiểu thấu đáo về cái tôi giả tạo trong khi cái tôi ấy lại là gốc rễ nẩy sinh mọi cảm xúc. Nói như vậy không phải để khẳng định rằng mọi loại cảm xúc đều là xấu hoặc để khuyên bảo bạn không nên quá đa cảm, mà để thấy rằng cũng giống như cái tôi, cảm xúc là một nhân dạng sai.

Nào, chúng ta hãy cùng đi vào tâm điểm của mọi cảm xúc để nhận thấy thật ra cảm xúc không bắt nguồn từ trái tim, và có thể chúng ta cũng sẽ phát hiện ra rằng cảm xúc là một biểu hiện của sự rối loạn, từ đó gây ra nỗi đau và mọi nỗi đau đều có thành tố cảm xúc trong đó. Từ đây chúng ta có thể tìm ra manh mối cho sự khác biệt thật sự giữa cảm xúc và cảm giác, để rồi bắt đầu học lại cách thức cảm nhận và những gì cần cảm nhận!

Trí tuệ Cảm xúc hay sự Rối loạn Cảm xúc?

Mỗi chiều thứ bảy, hàng trăm ngàn thanh niên trai tráng và cả những quý ông hiểu biết khắp thế giới đều có cuộc hành hương đến những ngôi đền được họ sùng bái – đấu trường bóng đá. Nơi đây, trong 90 phút, một số người trong số họ có thể bộc lộ cảm xúc nhiều hơn so với suốt sáu ngày khác trong tuần cộng lại. Khi đội đối phương ghi điểm, họ chùng xuống trong thất vọng, thậm chí cảm thấy đau khổ. Còn khi đội của họ ghi bàn, họ nhảy cẫng lên vì sung sướng; và cảm giác hào hứng này thường bị lầm tưởng là

hạnh phúc. Suốt một tiếng rưỡi, và có thể vài giờ sau đó, họ để cho cảm xúc của mình bị điều khiển bởi 22 người đàn ông khác, những người mặc quần soóc cùng đá một quả bóng trên mảnh sân bé tí.

Thực ra, họ đang gắn kết với cái gì? Với đội bóng của họ. Không chỉ là gắn kết, mà họ hoàn toàn đồng dạng mình với đội bóng kia. Có gì sai nào? Có phải bạn đang cãi lý trong tâm trí bạn đấy không? Vâng không có gì sai cả, nói theo đúng nghĩa lý, thì không có gì sai cả! Về mặt nguyên tắc đối với sự việc, tất cả đều nên là như vậy. Tôi chỉ muốn nói đây là một ví dụ kinh điển về nhân dạng sai. Bạn không phải là một đội bóng. Bạn là bạn. Nhưng nếu bạn đồng hóa mình với đội bóng ấy, nghĩa là bạn dâng nộp quyền kiểm soát cảm nhận của bạn cho 11 anh chàng cầu thủ chơi bóng kia.

Về lâu dài, sự đồng hóa này sẽ làm bạn kiệt sức, suy yếu và làm bạn mất đi sức mạnh của mình. Quả là không lành mạnh chút nào! Nhưng nếu bạn chia sẻ điều này với các cổ động viên bóng đá, hãy chuẩn bị tư thế đón nhận sự đối kháng. Bạn sẽ bị xem là mối đe dọa cho cơn nghiện tự chọn của họ, vì bản chất cảm xúc chỉ là một dạng nghiện ngập. giống như các loại chất gây nghiện có thể dẫn đến tâm trạng hứng khởi hay buồn rầu chán nản, sự gắn kết và cảm xúc cũng có thể điều khiển tâm trạng chúng ta theo cách tương tự.

Đôi khi, bạn thấy khán giả trung lập theo dõi cùng một trận đấu. họ không đồng hóa mình với đội nào, họ vỗ tay tán thưởng cho kỹ thuật trình diễn xuất sắc, điêu luyện. họ trân trọng cuộc chơi. họ không trở nên "hào hứng, cuồng nhiệt" hay "buồn bã" khi bên nào đó ghi bàn. họ không lệ thuộc vào sự kiện diễn ra trước mặt để kích động trạng thái cảm xúc của mình. họ "trao đi" nhiều hơn là "nhận lấy" từ trận đấu. Cái họ trao đi là sự trân trọng, đánh giá cao, làm vậy không gây mệt mỏi, không làm suy yếu, không tước đi sức mạnh, nhiệt huyết; hơn nữa, họ còn truyền thêm sức mạnh, lòng nhiệt tâm cho người khác bằng sự đánh giá cao. "Cho đi chính là nhận lại", họ tiếp thêm sức mạnh cho chính mình. Nhưng với những người hâm mộ cuồng nhiệt và bảo thủ, chuyện này nghe thật ngốc nghếch. họ sẽ nói "Niềm thích thú ở đâu?" hay "Sự hào hứng ở đâu?". Nghĩa là họ không chỉ nghiện đội bóng mà còn nghiện sự kích thích thị giác khi dõi theo đội bóng của họ. Mà cái họ đang theo dõi thì "ở đâu"? Đường bóng thì ở ngoài kia, nhưng thực tế họ đang theo dõi trận đấu trên màn hình tâm trí, đó là nơi sự gắn kết diễn ra. Trong lúc đó, các chị em phụ nữ đang làm gì? À, một số người cũng đang ngồi trên khán đài. Nhưng nhiều người khác đang ở trong cửa hiệu để mua sắm, đang hình

thành mối gắn kết, ràng buộc mới với đồ đạc, quần áo của họ!

Như vậy, chúng ta đã đi vào một lãnh thổ nội tâm tuyệt vời - một lãnh thổ không nhìn thấy được và không sờ chạm được - một lãnh thổ có những điều đã được khai thác và mô tả rất nhiều trong vòng 15 năm gần đây so với 150 năm trước. Đó chính là địa hình của những cảm giác và cảm xúc của con người. Đó là nơi mọi điều trở nên "rất thú vị" và sáng tỏ. giờ tôi đề nghị bạn hoặc gấp sách lại một lúc, hoặc lật đến trang giấy trắng phía sau cuốn sách và viết ra một định nghĩa của bạn về cảm giác và một định nghĩa về cảm xúc. Để cảm nhận rõ hơn, bạn có thể mang mình vượt ra khỏi những niềm tin cố hữu mà bạn đã nhận định, đồng hóa về cảm xúc và cảm giác. Khi đó, bạn mới nhìn ra và nhận thức rõ về sự thật.

Khi bạn tự thách đố bản thân và suy ngẫm về những hiện tượng nội tâm này, hãy gợi nhớ và nghiệm lại một số cảm xúc từ một sự việc nào đó trong quá khứ. hãy nhìn xem tại sao cảm xúc lại trỗi dậy vào lúc đó, nó bắt nguồn từ đâu, và bản chất chính xác của nó là gì v.v. rồi viết ra định nghĩa về "cảm xúc" và "cảm giác". Khi bạn viết xong thì quay trở lại trang sách này.

Có thể bạn nhận thấy việc hiểu cảm xúc và cảm giác là gì không phải là điều dễ, ngay cả khi bạn ngồi yên và nhìn vào nội tâm mình một cách có ý thức. Mỗi khi tôi đưa ra câu hỏi này trong những buổi nói chuyện chuyên đề, chưa đến 3% số người tham dự có được định nghĩa rõ về cảm xúc. Thậm chí chỉ vài người nhận thức rõ sự khác biệt giữa cảm xúc và cảm giác, thường thì đa số lẫn lộn cái này với cái kia. Một số người nói cảm xúc thuộc về bên trong, còn cảm giác thì ở bên ngoài, trong khi số khác cho rằng ngược lại. Một số người nói bạn không thể kiểm soát cảm xúc nhưng bạn có thể kiểm soát cảm giác. Cũng có người nói cảm xúc chính là cảm giác và cảm giác cũng là cảm xúc. Người khác nói cảm xúc là phản ứng, trong khi cảm giác là những gì xảy ra sau phản ứng.

Điều làm cho đề tài này thêm phần thú vị là nếu bạn đứng lùi lại một lúc, nhìn tổng quan cuộc đời mình, bạn sẽ thấy về cơ bản, cuộc sống là một chuỗi các mối quan hệ. Điều chúng ta cần trao đổi trong các mối quan hệ là gì? Cảm xúc và cảm giác. Đến giờ chúng ta thậm chí không biết chúng là gì vậy mà nhiều chuyên viên quảng cáo và tiếp thị đã nhận ra những lợi thế có thể đạt được bằng cách khơi dậy cảm xúc con người!

Bạn có cuộc trò chuyện nào về cảm xúc chưa? hãy cố hiểu xem nó

bắt nguồn từ đâu. Không quan trọng là cảm xúc tốt hay xấu, bạn sẽ không thể tiến bộ trừ khi bạn bắt đầu có khái niệm rõ ràng và mô tả tường tận xem nó được hình thành thế nào. Khi bạn chưa công nhận định nghĩa nào đó là đúng và nguyên nhân cốt lõi dẫn đến cảm xúc đó, bạn sẽ không thể bàn luận gì, mà có khi còn phản ứng… đầy cảm xúc!

Vì vậy, tôi xin phép chia sẻ với bạn một định nghĩa mà tôi cho là phù hợp về cảm xúc (chúng ta sẽ nói về cảm giác sau). Một lần nữa, giống như định nghĩa về cái tôi giả tạo, nếu định nghĩa về cảm xúc không phù hợp với bạn, bạn có thể gạt bỏ nó đi và hãy đưa ra định nghĩa riêng cho mình sau khi đọc quyển sách này. Còn giờ đây, tôi mời bạn theo dõi định nghĩa và cách mô tả này để "xem" nó có đúng với trải nghiệm của bạn không nhé!

Cảm xúc là…

… sự nhiễu loạn năng lượng của ý thức khi đối tượng mà ta gắn kết, lệ thuộc bị hư hại, bị đe dọa, bị dời chuyển hay bị mất

Bạn có phải là một người cầu toàn không? Bạn đã bao giờ quan sát một người cầu toàn chưa? Khi một người cầu toàn bước vào phòng, anh ta đi thẳng đến chiếc kệ trong góc phòng và ngay lập tức dời lọ hoa sang bên trái 5 cm kèm theo lời càu nhàu: "Ai đã dịch chuyển lọ hoa này vậy, phải đặt ở chỗ này và để quay ra bên ngoài như thế này mới được!".

Nói cách khác, khi sự việc không được hoàn hảo, toàn vẹn, người cầu toàn tự tạo ra sự nhiễu loạn trong ý thức của mình - đó chính là cảm xúc - vì ai đó đã di dời vật thể mà họ gắn kết, bám víu vào. hoặc người cầu toàn đã tạo ra hình ảnh lọ hoa trên màn hình tâm trí mình và đồng hóa bản thân với hình ảnh đó, khi thế giới "ngoài kia" - trong trường hợp này là lọ hoa trên kệ - không ăn khớp chính xác với hình ảnh đã được "vẽ" sẵn trong tâm trí họ, họ đâm ra cáu gắt - một hình thức nhiễu loạn về cảm xúc trong ý thức. May thay, cơn rối loạn này sớm dịu lại và mọi chuyện bình thường trở lại, cho đến khi sự kém hoàn hảo khác được phát hiện ra! Câu chuyện này lại tái diễn. Bạn có thấy nó quen với bạn không?

Nhắc lại câu chuyện chiếc xe hơi bị trầy xước ở phần trước. Có sự nhiễu loạn năng lượng của ý thức vì ai đó đã làm hỏng vật thể mà bạn gắn kết. Bạn là người tạo ra sự nhiễu loạn - còn gọi là sự giận dữ này. Kẻ phá bĩnh kia không phải là người tạo ra cơn giận của bạn. Đã bao giờ bạn làm mất chìa khóa xe chưa? Lưu ý rằng thời gian tìm kiếm càng lâu, cảm xúc lo âu càng bùng phát dữ dội. Tại

sao lại như vậy? Vì bạn làm mất món đồ mình lệ thuộc và gắn kết với nó. Ngay khi tìm ra nó, bạn thở dài nhẹ nhõm như cất được gánh nặng. Mọi lo lắng đều tan biến.

Một định nghĩa khác về cảm xúc có trong từ điển, rất đơn giản. Cảm xúc được xem là…

Sự kích động của tâm trí.

Vừa rồi, tôi đã mô tả cho rõ thêm cơ chế chuyển từ Năng lượng của Ý thức (Energy of Consciousness) thành sự Chuyển động (Motion), hoặc Năng lượng Chuyển động… Năng lượng trong sự Chuyển động(*).

Ở điểm này, cũng như nhiều người, có thể bạn đang nghĩ cảm xúc đang được khám phá ở đây đều hàm ẩn ý nghĩa tiêu cực. Tôi không thích dùng từ tiêu cực hay tích cực trong trường hợp này vì đó là sự phân định quá rạch ròi. Về phạm trù ý thức, chẳng có điều gì rạch ròi trắng đen một cách tuyệt đối. Vâng, nếu bạn đang nghĩ vậy, bạn sẽ đi theo hướng đúng vì những gì tôi đang nhắc đến đều là cảm xúc không lành mạnh, một dấu hiệu cho biết bạn không sống với con người thật của bạn - con người không mang cái tôi giả tạo nào, mà là con người bạn đích thực. Bởi vì tất cả mọi cảm xúc - như theo định nghĩa ở đây - luôn là kết quả của cái tôi giả tạo (sự gắn kết). Như chúng ta đã biết, cái tôi giả tạo, "sự thiếu lành mạnh" sâu xa nhất, là điều chúng ta có thể tạo ra và biết đến. Cái tôi ấy chỉ là sai lầm mà chúng ta đã phạm phải và mọi sai lầm đều có thể sửa đổi được.

Săn tìm Tình yêu và Hạnh phúc

Qua những gì chúng ta đã cùng khám phá, đến đây, một câu hỏi tự nhiên xuất hiện: TìNh Yêu và hẠNh PhÚC có phải là một cảm xúc không? Khi được hỏi, hầu hết mọi người thường gật đầu khẳng định "Vâng, tất nhiên là vậy". Đó là điều mà nhiều người trong chúng ta đã được dạy bảo và đã sống với nó. Nhưng sau hơn 25 năm nghiên cứu, thiền định, và có những buổi đàm luận sâu sắc, đầy ý nghĩa, tôi mới hiểu lý do vì sao tình yêu và hạnh phúc trở thành một trong những đề tài gây mơ hồ nhất trong cuộc sống. Khi định nghĩa về cảm xúc và cảm giác không rõ ràng, sự mô tả bị xuyên tạc thì ý nghĩa của nó chắc chắn sẽ trở nên mơ hồ.

(*) E Motion hay Energy in Motion nghĩa là Năng lượng trong sự Chuyển động, đồng thời cũng mang nghĩa là cảm xúc (emotion) theo ngữ cảnh đang được nói đến ở đây.

Nếu dành ra đủ thời gian để tìm hiểu ý nghĩa sâu xa của tình yêu thương và hạnh phúc, bạn sẽ thấy hai thuật ngữ này được con người lạm dụng và dùng sai nhiều nhất. Khi dùng từ Yêu ThƯƠNg, họ thường "hàm ý" nói đến Ham muốn, Gắn kết, Phụ thuộc hoặc Đồng hóa.

Những điều không phải là TÌNH YÊU THƯƠNG

Có bốn điều mơ hồ cơ bản về tình yêu thương. Những điều này đã thâm nhập vào chúng ta từ rất sớm, ngay những năm đầu đời của mình. Chúng vô tình được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, được củng cố vững mạnh, được khuếch đại bởi phim ảnh nói riêng và giới truyền thông, tiếp thị nói chung. Những điều này xuất hiện khắp nơi. Chúng đi vào ngôn ngữ và văn hóa của chúng ta, tuy nhiên chúng chỉ có mỗi một việc là dung dưỡng cho sản phẩm stress có ở trong chúng ta và tạo ra các mâu thuẫn trong mối quan hệ.

1. Tình yêu thương bị nhầm lẫn với sự HAM MUỐN

Khi bạn đi xem phim và dõi theo câu chuyện tình kinh điển, thường có khoảnh khắc chàng ngỏ lời với nàng "Em yêu quý, anh yêu em", nhưng ngụ ý thật sự của anh chàng này là "Anh muốn có em. Anh muốn được ở bên em. Anh muốn em thuộc về anh… đêm nay!". Và dĩ nhiên cô gái đáp lại "Em cũng yêu anh", câu này thường mang nghĩa "Em tóm được anh rồi!". Nhưng tình yêu đích thực không tồn tại ham muốn hay sự độc chiếm nào. Tình yêu vốn dĩ là toàn vẹn và ý định duy nhất của tình yêu là nối kết, trao đi, chứ không đòi hỏi.

2. Tình yêu thương bị nhầm lẫn với sự GẮN KẾT, QUYẾN LUYẾN

Khi ta nói "Tôi yêu đội bóng của tôi" hoặc "Tôi yêu chiếc xe mới của tôi", "Tôi yêu khu vườn của tôi", đó không phải là tình yêu. Một lần nữa, đây là sự sử dụng sai ý nghĩa của từ yêu thương. "Ý" chúng ta thật sự muốn nói là "Tôi gắn kết với đội bóng của tôi", "Tôi gắn kết với chiếc xe của tôi". Nhưng tình yêu thương không phải là sự gắn kết, mọi hình thức gắn kết đều gieo nỗi sợ hãi - trái ngược với yêu thương. Nỗi sợ hãi chính là tình yêu thương bị bóp méo bởi sự gắn kết.

3. Tình yêu thương bị nhầm lẫn với sự LỆ THUỘC

Khi chúng ta nói "Tôi yêu cà phê buổi sáng", "Tôi yêu thích phòng tập thể hình"… thì đây là sự nhầm lẫn tình yêu thương với sự lệ thuộc. Tình yêu thương không lệ thuộc vào bất cứ điều gì. Chúng

ta thật sự đang ngụ ý rằng chúng ta tin những điều này sẽ làm cho mình hạnh phúc. Dẫu có vẻ là vậy, nhưng đây không phải là tình yêu thương đích thực. Chúng ta sẽ cùng khám phá điều này sau.

4. Tình yêu thương bị nhầm lẫn với việc ĐỒNG HÓA BẢN THÂN với đối tượng mình yêu thương

Một số người thường nói: "Đây là nơi tôi sinh ra và tôi yêu nó hơn bất kỳ nơi nào khác". Lần nữa, đây không phải là tình yêu thương mà là sự đồng hóa, khoanh vùng. Chúng ta đang đồng hóa mình với nhân dạng nơi chốn, đây là một sự nhầm lẫn vì "Tôi" không phải là nơi chốn. Chừng nào cái tôi nhân dạng giả ấy còn sinh ra, theo đó nỗi khổ đau (cảm xúc) lại tiếp tục dâng tràn.

Những điều không phải là HẠNH PHÚC

Tương tự với tình yêu thương, chúng ta cũng sử dụng sai ý nghĩa của hạnh phúc. Khi chúng ta đề cập đến hạnh phúc, nó thường mang ý nghĩa là Giành được, Kích thích, Tiêu thụ hoặc Giải khuây. Những nhầm lẫn này chỉ là do sử dụng bất cẩn từ hạnh phúc - đã được khắc ghi vào ngôn ngữ của xã hội tiêu dùng, ngôn ngữ của lĩnh vực quảng cáo.

1. Hạnh phúc bị nhầm lẫn với việc GIÀNH ĐƯỢC, CÓ ĐƯỢC

Những câu nói: "Mình thật hạnh phúc, thật vui khi có được tấm thảm mới này" không phải là những lời nói xuất phát từ niềm hạnh phúc đích thực. Chúng ta giành được/ có được gì đó từ bên ngoài và chúng ta hạnh phúc, thì hạnh phúc ấy cũng nhanh chóng mất đi vì chúng ta đang nhận nhầm hạnh phúc là giÀNh ĐƯỢC gì đó. Khi "gì đó" mất đi hoặc hư hỏng đi, thì chúng ta lại than vãn, đổ thừa: "Trời ơi! Tấm thảm mới của tôi!". Nói như vậy chẳng khác gì chúng ta đang ngầm nói: "Tôi đang đau đớn vì tôi xem mình là tấm thảm ấy!". Đúng là một khoảnh khắc không lấy gì làm hạnh phúc.

2. Hạnh phúc bị nhầm lẫn với sự KÍCH THÍCH

Bước ra khỏi rạp chiếu phim, chúng ta có thể nghe được những lời như: "Ôi, bộ phim hay thật! Giờ tôi vẫn còn cảm thấy ngây ngất hạnh phúc". Niềm hạnh phúc được kích thích từ bên ngoài thì đó không phải là niềm hạnh phúc thật sự. Bạn đang nhầm lẫn giữa hạnh phúc với sự lệ thuộc. Bạn chỉ có thể cảm thấy hạnh phúc khi có nguồn kích hoạt nào đó từ người khác hay từ đồ vật. Sự kích hoạt ấy sẽ sớm dẫn bạn đến tình trạng nghiện ngập, và bất hạnh sẽ là lẽ đương nhiên.

3. Hạnh phúc bị nhầm lẫn với sự TIÊU THỤ

Ta vẫn thường nói:"Đây là loại kem khoái khẩu của tôi, loại sô-cô-la yêu thích của tôi. Ôi tôi hạnh phúc, sung sướng quá"... À, có thể chúng ta có cách diễn đạt khác nhưng chung quy ý ta muốn nói là như vậy. Một lần nữa, đây không phải là hạnh phúc đích thực vì nó là loại cảm xúc lệ thuộc vào kích thích giác quan. Mà mọi hình thức kích thích đều không mang lại hạnh phúc đúng nghĩa.

Đó vẫn là sự kích thích.

4. Hạnh phúc bị nhầm lẫn với sự GIẢI KHUÂY

Khi một người đi khám răng trở về, chúng ta có thể nghe thấy tiếng hét lên vì sung sướng: "Tôi hết đau răng rồi, hạnh phúc quá đi!". Một lần nữa, đó không phải là hạnh phúc thật sự, đó là sự giải thoát khỏi cơn đau. Và sự giải thoát khỏi cơn đau thì không phải là hạnh phúc, đó là sự giải tỏa.

Vậy tình Yêu thương và Hạnh phúc LÀ GÌ?

Từ những ví dụ trên, làm thế nào chúng ta biết được mình có đang lạm dụng từ "yêu thương" và "hạnh phúc" hay không? Thực ra, những sự nhầm lẫn trên đều là những hình thái biểu hiện của sự lệ thuộc - lệ thuộc vào điều gì đó bên ngoài tác động đến bản thân. Còn yêu thương, hạnh phúc đích thực thì không lệ thuộc vào điều gì cả. Bằng trực giác, chúng ta cũng biết yêu thương là vô điều kiện và do đó không lệ thuộc vào ngoại cảnh.

Vậy "yêu thương" có nghĩa là gì? Chúng ta đã tìm hiểu một số phạm trù hoang tưởng về tình yêu thương và bản chất thật sự của yêu thương. Tình yêu thương là dạng năng lượng không được nhìn thấy và không thể sờ chạm được, năng lượng yêu thương lan tỏa ra ngoài từ trái tim nội tâm của mỗi con người. Nó nối kết, hợp nhất và giữ chúng ta bên nhau. Sau đây là một cách khác để mô tả và định nghĩa về "yêu thương" sống động hơn một chút.

TÌNH YÊU là... sự biểu lộ tự nhiên của bản thân, hoặc là sự cho đi bản thân chúng ta dưới hình thức: chia sẻ giúp đỡ động viên hỗ trợ chấp nhận đánh giá cao chúc mừng... (và nhiều cách biểu lộ khác nữa) ... mà không mong được đền đáp và với động cơ đem lại lợi ích cho người khác.

Ngay khi bạn mong được đền đáp, đó không còn yêu thương mà là một cuộc giao dịch tinh vi, cuối cùng dẫn đến sự thỏa hiệp và có nguy cơ tan vỡ. Đây là lý do tại sao "kỳ vọng" thường là hạt giống

gieo sự sụp đổ của nhiều mối quan hệ. Tình yêu thương không kỳ vọng dẫn đến hạnh phúc vì tình yêu ấy chỉ có ánh nhìn tích cực dành cho "người kia" và nhận ra sự nỗ lực của họ.

Tất cả chúng ta đều biết cảm giác khi không đạt được điều mình mong muốn là gì. Tuy nhiên, mục đích của tình yêu thương là luôn đảm bảo nhu cầu của người khác được đáp ứng trước tiên. Đó là nhu cầu nhận ra "Tôi là" yêu thương. Nếu có nhu cầu, đó là nhu cầu nhận ra bạn chẳng cần gì cả! Chỉ sau đó bạn mới hoàn toàn tự do, thảnh thơi, mối quan hệ của bạn mới không rơi vào rắc rối, trở ngại. Từ đây, bạn có thể trao bản thân - bản thân chính là yêu thương - mà không cảm thấy như thể bạn đang dốc cạn bản thân mình.

Sau đó, bạn có thể hoàn toàn hiện hữu vì người khác. Nếu bạn không hiện hữu, tình yêu thương cũng không hiện hữu.

Và đây là định nghĩa hạnh phúc:

HẠNH PHÚC là…

… trạng thái hài lòng của bản thân khi tôi biết những gì có giá trị thật sự đều ở bên trong tôi, và tôi không mong muốn gì từ người khác - hạnh phúc đích thực không có điều kiện hay lệ thuộc vào bất kỳ ai, sự kiện hay hoàn cảnh nào.

Hạnh phúc gia tăng một cách tự nhiên từ trong ta, khi bản thân thoát khỏi nhu cầu và ham muốn, khi bản thân thôi không tranh đoạt, thu vén và nhận ra "Tôi là" tất cả những gì tôi có thể là và chẳng túng thiếu gì. hạnh phúc tự động gia tăng khi năng lượng của bạn, chính là bạn, được trao đi vô điều kiện. Chỉ khi những việc như khẩn xin, khao khát và lệ thuộc qua đi, chỉ khi bạn kết thúc bấu víu, níu giữ và gắn kết, bạn mới có thể hạnh phúc, toại nguyện. Tóm lại: bình an chính là có sự thật dẫn dắt, tình yêu thương hành động, và hạnh phúc là phần thưởng.

Vâng, cảm giác khi bạn có được món đồ chơi mới, nhận được món quà, chứng kiến đội bóng của bạn chiến thắng, ăn món ăn bạn ưa thích… cũng là hạnh phúc, nhưng đó chỉ là loại hạnh phúc nhất thời và phụ thuộc. Những gì kích thích trạng thái tinh thần lên cao thì sau đó sẽ tụt giảm. Một số người nói rằng giai đoạn thăng và trầm là một phần trong trò chơi cuộc đời. Quả là như vậy, qua thời gian, khó có thể đạt đến những trạng thái cao, trạng thái của chúng ta cứ đi xuống, càng lúc càng lún sâu hơn và khó thoát ra được. Như đối với trường hợp nghiện ma túy, bạn cần phải gia

tăng "liều lượng" để đạt được trạng thái hưng phấn như mong muốn, cho đến một ngày không còn có thể lên cao được nữa. Đó là lý do "cảm xúc hưng phấn" không phải là hạnh phúc thật sự, nó chỉ là sự kích thích mà thôi.

Những người tìm kiếm sự kích thích từ giác quan

Khi chúng ta rơi vào chiếc bẫy tìm kiếm nguồn yêu thương và hạnh phúc từ vật chất bề ngoài, chúng ta bắt đầu lệ thuộc vào những cảm giác do chúng mang lại. Chúng ta trở thành những người tìm kiếm cảm giác thỏa mãn từ các giác quan. Tất cả đều bắt nguồn từ "sự nhận dạng sai lầm" đầu tiên, sự gắn kết đầu tiên, sự lệ thuộc đầu tiên với cơ thể vật chất của ta. Ý thức về nhân dạng bản thân bị nhuốm màu vật chất. Rồi nhân dạng ấy sinh ra những nhãn mác mà ta gán cho thân thể mình (như: tầm vóc, giới tính, đặc điểm diện mạo), những nhãn mác liên quan đến cơ thể (như: địa vị, lương bổng, vật sở hữu). Do sự lầm tưởng này, dường như cách duy nhất để "cảm" được những "kích thích" yêu thương và hạnh phúc là phải thông qua các giác quan thể chất.

giải pháp để thoát khỏi sự mê lầm này thì không mới mẻ, thậm chí còn quá cổ xưa. Đó là "nhận thức bản thân", nghĩa là nhận ra nhân dáng thật sự và bản chất thật sự của con người. Bản thân tôi là chốn bình an, là suối nguồn yêu thương và là không gian để niềm hạnh phúc nảy nở, sinh sôi. Vì thế mới có câu nói "đi tìm chính mình". Có hai cách để nhận thức bạn thật sự là ai và là gì, để qua đó phục hồi lại mối liên hệ với trái tim nội tâm, nơi mà tình yêu thật sự và niềm hạnh phúc đích thực mãi ngự trị.

Nhận thức về bản thân

Lộ trình đầu tiên để nhận thức về bản thân là một lộ trình có hơi hướm khoa học. giống như khoa học thường đưa ra lý thuyết và sau đó thực hiện cuộc thí nghiệm để khẳng định tính đúng đắn của lý thuyết ấy, bản thân ta cũng chiêm nghiệm lý thuyết TÔi LÀ Ai. Phòng thí nghiệm là ý thức, phương pháp nghiên cứu là thiền định, nguyên vật liệu là suy nghĩ, thước đo cho sự tiến bộ là cảm nhận, sự thấu hiểu và nhận thức, và kết quả của cuộc thí nghiệm nội tâm này là nhận thức sáng tỏ về bản thân. Trước hết, vốn không có gì là mới mẻ, chúng ta có cơ sở lý thuyết như sau:

"Tôi" là một "thực thể" có ý thức, có nhận thức về bản thân. Ý thức là năng lượng nhưng không phải dạng năng lượng có thể nhìn thấy bằng mắt thường. Năng lượng này không bị hủy hoại và thường được liên tưởng đến như là tâm hồn hoặc bản thể sống

thật sự. Nó không tách biệt với bản thân. Chính TÔI nói "TÔI LÀ TÔI!" Chính năng lượng từ TÔI - tâm hồn - thổi luồng sinh khí, tiếp sức sống cho hình hài cơ thể. Bản chất nguyên thủy của "Tôi" là bình an và yêu thương.

Đó là lý thuyết được diễn đạt bằng lời và bằng ý tưởng. Từ đây, cuộc thí nghiệm được thực hiện trong "phòng thí nghiệm ý thức"; cũng như những thí nghiệm khoa học khác, mục tiêu là xác nhận tính hợp lệ, tính đúng đắn hoặc bác bỏ lý thuyết. Bằng "phương pháp luận thiền định", tôi chiêm nghiệm những ý tưởng/niềm tin/quan niệm hàm chứa trong lý thuyết, tôi tập trung toàn bộ sự chú ý vào bên trong dựa trên những ý nghĩ kia. Dần dà, khi những ý nghĩ ấy trở nên sâu sắc hơn, chúng thẩm thấu vào trái tim ý thức, cùng lúc đó, chuyển thành sự tĩnh lặng. Cảm tưởng như thể chúng gõ vào cánh cửa trái tim; khi trái tim nội tâm mở ra, có sẵn sự thấu hiểu/thấu suốt (insight, cũng có nghĩa là thấy ở bên trong - sight in) từ trong trái tim, trong bản thể nội tâm. Tôi nhận ra "Tôi là ai", chẳng cần thêm thắt điều gì vào "Tôi" nữa. Thậm chí không còn suy nghĩ về "Tôi", chỉ có một nhận thức thuần khiết, trong sáng. Dù là nhận thức trong tĩnh lặng, tĩnh tại, nhưng làn sóng bình an liên tục lan tỏa ra xung quanh. Tôi, bản thể nội tâm, nhận ra mình là nhận thức thuần khiết, trong sáng.

Từ khoảnh khắc ấy, mọi "nhân dạng do học hỏi, tiếp thu được mà có" kia không còn uy lực trước bản thể nội tâm thật sự, giờ đang đi vào trạng thái nguyên thủy và đích thực của mình. Vì là "những ảo tưởng" về TÔi nên (hầu hết) chúng tan biến mất.

Hồi tưởng về bản thân - con người thật sự

Việc duy trì nhận thức bản thân trở thành công việc hàng ngày của nội tâm chúng ta. Sự thấu hiểu Tôi là ai được nuôi dưỡng bằng cách "hồi tưởng lại". Tuy nhiên, thói quen đồng hóa mình với cái không phải là mình quá mạnh mẽ đến nỗi trong ngày, chúng ta không thể tránh khỏi những khoảnh khắc mà nhận thức bản thân bị ngủ quên, và chúng ta quay về với sự nhận dạng sai lầm. Vì vậy, cần "nỗ lực" tưởng nhớ, gợi nhắc lại và phục hồi ý thức "TÔi LÀ" nhận thức thuần khiết, trong sáng.

Qua thời gian, sự hồi tưởng này làm suy yếu thói quen cho phép những nhân dạng cũ, giả dối xâm chiếm ý thức của bạn, theo đó chiếm đoạt luôn suy nghĩ và cảm nhận. Khi ổn định mình trong nhận thức bản thân, ý thức thật sự về thực thể nội tâm thuần khiết trở nên rõ ràng và nhất quán. Đây là con đường dẫn dắt ta đạt đến trạng thái không còn cái tôi giả tạo, hoặc là "sự giải thoát

cho tâm hồn". Bạn vốn là như vậy, nhưng do việc nhận dạng lầm bản thân đã trở thành thói quen, nên cần có sự chú ý và giữ nhận thức, thực hành "nhìn xuyên qua" chúng và cho qua đi.

Một dấu hiệu chắc chắn rằng nhận thức bản thân là chân thật chính là có sự biến chuyển về nhận thức. Từ việc nhìn người khác như là "kẻ thù" và theo đó, nhìn họ như là mối đe dọa tiềm ẩn, từ việc nhìn thế giới này là chốn tranh đấu, vùng vẫy, tranh giành để sinh tồn, đầy hiểm nguy rình rập, nay bạn có thể chấp nhận và ôm chặt mọi người, vì giờ bạn thấy họ cũng là những thực thể nội tâm với nhận thức thuần khiết (ngay cả khi họ chưa thể nhìn bản thân họ theo cùng cách như vậy); đồng thời, bạn cũng thấy thế giới này trao cho bạn cơ hội để dang tay ôm ấp và hòa điệu với vạn vật.

Tiến trình loại bỏ những vỏ bọc giả tạo

Con đường thứ hai đưa bạn quay lại bản thể nội tâm thật sự là tiến trình loại bỏ những vỏ bọc giả tạo bề ngoài. Bằng cách nhận ra "Tôi" không phải là gì, bạn dần dần "lột lớp vỏ ngoài" bao bọc lấy bản thể thật sự - vốn luôn hiện hữu và thuần khiết, trong sáng. Thay vì bắt đầu với TÔi LÀ Ai, hãy thực nghiệm với TÔi KhÔNg PhẢi LÀ Ai hoặc TÔi KhÔNg PhẢi LÀ gì.

Sau đó, hãy xác định tất cả những điều bạn đồng hóa mình với chúng dưới ánh sáng của nhận thức, tự hỏi mình ĐÓ CÓ PhẢi LÀ TÔi KhÔNg? Sẽ không mất nhiều thời gian để trả lời. Nó sẽ bao gồm những "cái" chúng ta đã khám phá trước đây, như: nghề nghiệp chuyên môn, địa danh… Tất cả đều là những nhãn mác, ý tưởng, quan niệm. Chúng không phải là "Tôi". Khi tiến bộ hơn, bạn có thể nắm bắt được sự thật rằng bạn cũng không là chủng tộc, giới tính và ngay cả hình hài cơ thể này của bạn. Một lần nữa, chúng là những nhãn mác, chẳng hạn như cơ thể chỉ bao gồm thịt và xương được trao sức sống bởi "Tôi".

Những thứ như suy nghĩ, cảm xúc, ngay cả niềm tin và ký ức của bạn cũng có thể khơi nguồn cho nhân dạng sai lầm. hiển nhiên là những "thứ" tinh tế này, như bao "thứ" khác, cứ đến và đi, tuy nhiên "Tôi" luôn luôn tồn tại.

Vậy còn lại gì sau tiến trình lột bỏ tất cả những lớp nhân dạng sai lầm, tất cả những "sự giả vờ"? Chẳng gì còn sót lại. Chỉ còn nhận thức. Thoạt đầu nghe qua có vẻ hơi đáng sợ (về lý thuyết), như thể hoàn toàn đánh mất nhân dạng bản thân. Tuy nhiên, thực ra đây là sự phục hồi "nhân dạng" thực sự vì nhân dạng thật đã thường xuyên bị thất lạc theo thói quen trong những "nhãn mác" kia.

“Nhân dạng” thật của bạn là “không có nhân dạng”, không phải là loại nhân dạng có thể “bắt được” bằng lời, bằng ý tưởng hoặc khái niệm. Chúng chỉ có thể “chỉ rõ” bạn là gì. Sự phục hồi nhận thức về “Tôi” thuần khiết không phải là một ý tưởng hoặc một lý thuyết nào khác, nếu không đây lại là một kiểu đồng dạng mới với một ý tưởng, một lý thuyết nhất định. “Nhân dạng” thật của con người vượt trên cả lý thuyết, khái niệm và ý tưởng. Do vậy… kết thúc tiến trình loại trừ, bạn chỉ còn lại nhận thức về bản thân. Trong khi điều này nghe thật trừu tượng (vì nó phải được chuyển tải bằng ngôn ngữ đời thường), nhưng nó cũng rất thực tế (bằng ý thức), hiểu rõ nhân dạng thật của mình sẽ mang đến sự tự do, thanh thản và tiếp thêm năng lượng sống.

Đã đến lúc Thời gian lên tiếng

Việc chiến đấu và phòng vệ cho cái nhân dạng giả tạo; mọi tranh đấu chống lại những mối đe dọa đối với các nhân dạng kia; tất cả những đớn đau cảm xúc, stress có nguyên nhân gốc rễ là sự gắng sức xây dựng và duy trì những nhân dạng giả tạo kia trở nên không còn ý nghĩa.

Bạn không cần tiếp tục duy trì “sự giả vờ” nào nữa. Bạn không phải giả vờ là điều gì đó vốn không là bạn. Nếu vẫn còn muốn tiếp tục “diễn” thì cũng tốt, nhưng giờ đây, như một diễn viên trên sân khấu cuộc đời, bạn nhận ra rằng bạn đang “diễn” và đây là cơ hội để “diễn” sao cho thật đạt, thật vui, bởi vì bạn đang truyền sức sáng tạo của mình với tình yêu thương, bằng tính khôi hài của bạn, bạn mang tình yêu thương đến với mọi người.

Đôi khi bạn “xuất hiện” với dáng vẻ thật nghiêm trọng, nhưng ẩn sau đó, chẳng có gì nghiêm trọng vì bạn biết chỉ là trò chơi thôi. Bạn đang chơi một trò chơi có tên là cuộc đời. Khi bạn nhận thấy mối đau khổ nào khác trong trò chơi cuộc đời, bạn diễn phần vai “hiện diện ở đó vì họ”, bạn trải tình yêu thương của mình đến họ và biết rằng đau đớn của họ xuất phát từ việc họ làm cho cuộc chơi này trở nên quá nghiêm trọng. Bạn biết họ chưa nhận ra họ chịu đớn đau vì họ tin họ là ai đó/điều gì đó không phải là họ. họ quên và chưa tỉnh thức trước sự thật đó là trò chơi, một vở kịch, một cơ hội để “chơi một cách sáng tạo”, vui vẻ với mọi người. “Chơi vui” là cách tìm lại mục đích sống. Người vui vẻ là người thể hiện tình yêu thương qua hành động, đó là vũ điệu của yêu thương trên Trái đất.

Là chính mình

Việc giải thoát "bản thân" khỏi tất cả những cạm bẫy do "mình" đặt ra sẽ giúp khơi thông dòng nhiệt huyết và niềm vui sống bị ức chế lâu ngày. Tuy nhiên, điều đó chỉ đến khi bạn đã thật sự hiểu bản thân, nếu không thì sẽ có sự kháng cự, chống trả. Bạn sẽ có ý nghĩ rằng việc ấy "chẳng là gì, chẳng có gì" và thốt ra những điều đại loại như "Nhưng tôi thích tranh đấu... Tôi cần đấu tranh... cuộc sống và đau khổ luôn song hành cùng nhau... phải không? Đã là người thì phải nếm trải những điều đó chứ?". Thực ra, đó là do bạn đã bị nghiện một chút đau đớn cảm xúc - nỗi đau mà bạn chưa nhận ra là do bản thân tạo ra, hoặc nó vẫn chưa quá lớn đến mức phải làm gì đó. Đối với bạn lúc đó, câu hỏi TÔi LÀ Ai không thích hợp!

Chỉ bằng cách loại bỏ đi mọi điều vốn không là bạn, những gì còn lại là nhận thức thuần khiết về "Tôi". Chỉ là "Tôi". Ngay cả không có suy nghĩ "Tôi là". Bạn không thể nhìn thấy, chạm vào nó, ngửi được nó, thiêu cháy nó, phân chia nó, nhấn chìm nó. Tuy nhiên, nhận thức "Tôi" chân thật hơn bất cứ điều gì bạn từng biết.

Vâng, dĩ nhiên bạn vẫn phải chuẩn bị bữa ăn sáng, đến cơ quan làm việc, mua quà giáng sinh cho bọn trẻ. Thậm chí bạn vẫn có thể xem phim, xem thi đấu. Nhưng sự khác biệt ở đây là bạn không còn làm cho mọi chuyện trở nên quá nghiêm trọng. Bạn quan tâm, nhưng bạn không lấy làm nghiêm trọng, vì hạnh phúc của bạn không còn phụ thuộc vào bất kỳ ai, bất kỳ sự kiện, kết quả hay đối tượng nào. Bạn là một tâm hồn tự do, hạnh phúc cũng như "sự mãn nguyện" là bản tính của bạn. Bạn không cần có lý do để hạnh phúc, chỉ cần giữ mình hài lòng thôi. Yêu thương là ý định tự nhiên của bạn, không cần dịp đặc biệt nào đó để trở nên đáng yêu. Sức mạnh bình an trong bạn là bệ đứng vững chãi cho tình yêu thương và sự mãn nguyện. Không điều gì, không một ai, không sự kiện nào có thể làm bạn ngạc nhiên, gây sốc hay khiến bạn chao đảo. Bạn không thể đấu tranh cho điều này vì làm vậy không hiệu quả, đây không phải là một công việc. Bạn chỉ cần quay về trạng thái này, trạng thái tồn tại tự nhiên qua quá trình "nhìn" và nhận ra. Nỗ lực duy nhất là quan sát; càng quan sát, bạn càng nhận thấy mình là người quan sát, nhìn "thấy" những điều không là bạn. Bạn nhìn xuyên qua tầng tầng lớp lớp những ảo tưởng do mình tạo nên về bản thân và về người khác. Tất cả những gì ngắn ngủi, chóng qua và tạm thời thì không phải là bạn. Trông thì thật, nhưng chúng kém xác thực hơn sự thật về con người bạn.

Phát triển thực hành

Đang ở đây, là tâm điểm quan sát hoạt động vòng đời - đang chuyển động, đang thay đổi, đang đi lên, đang rơi xuống, đang lùi và đang chảy quanh bản thân - không gắn kết và đồng hóa, không "bị lôi kéo"... tất cả đều cần phải thực hành. Tuy nhiên, chỉ khi bạn thật sự bắt đầu thực hành, khoảng cách giữa lý thuyết và thực tế mới được nhìn thấy rõ. Lý thuyết suông luôn dễ dàng, còn thực hành mới gặp nhiều thử thách.

Những lời dẫn sau đây có thể thực hành được:

Ngồi xuống một nơi yên tĩnh

... chú ý quan sát

Rút vào bên trong...

... chú ý quan sát hơn...

... nhưng không căng thẳng

Nhận ra ai đang quan sát

Thấy rằng mọi thứ được quan sát đều đang chuyển động...

... nhưng người quan sát đứng yên

Mọi thứ được quan sát cứ lướt qua...

... còn lại người quan sát

Và BẠN đang ở đó Bạn là người quan sát Bạn đang quan sát Vượt trên cả thời gian

Vượt ra ngoài không gian

Chỉ quan sát

hoàn toàn có mặt

Ở đây

Bây giờ

Bạn đang quan sát.

Ghi nhớ: Trong lúc thực hành, bạn đừng mong đợi hay kỳ vọng bất kỳ điều gì xảy ra, không so sánh mình với người khác, và tuyệt

đối không cố để có lại "trải nghiệm nội tại" trước đó.

Rối loạn cảm xúc, Ảo tưởng và Ảo giác

Tôi định nói rằng "phần lớn" chúng ta đều bị "rối loạn cảm xúc", nhưng có lẽ chính xác hơn khi nói TẤT CẢ chúng ta đều bị như vậy, vì tất cả đều bị nhiễm cùng một dạng "vi-rút tâm linh" mà chúng ta đã biết đích xác là CÁI TÔi giẢ TẠO. Mọi cảm xúc đều là từ cái tôi, tuy không phải ai cũng nhận ra nó. Thậm chí chúng ta còn không biết mình đang mắc chứng rối loạn cảm xúc. Một khi chúng ta không nhận thức mình, thì thật không dễ để nhận ra sự khác biệt giữa những loại cảm xúc đặc thù nào đó, nhưng đây không phải là vấn đề rắc rối của chúng ta vào lúc này. hãy cùng xem cách chúng ta tạo ra những cảm xúc ấy thế nào.

Việc không biết về cảm xúc dẫn đến kết quả là chúng ta thiếu khả năng nhận ra mình đang cảm thấy thế nào, để xua tan chúng và không tạo ra chúng ngay ở chặng đầu tiên. Còn khi chúng ta đã tạo ra chúng, rồi sau đó cố kiểm soát hoặc giải tỏa chúng, thì chúng sẽ càng rối hơn và càng mạnh mẽ hơn. Tất cả đều nằm trong tâm điểm của cái mà ta gọi là Trí tuệ Cảm xúc đã được nói trong một thập kỷ qua. Nhưng dường như ít ai nhận ra rằng càng trở nên đa cảm, chúng ta có thể kém thông minh hơn, đặc biệt xung quanh vấn đề… cảm xúc.

Vì vậy, trước khi tìm hiểu về những mối hoang mang cảm xúc đặc thù, đang có xu hướng thống trị toàn bộ cuộc đời ta, thật cần thiết để hiểu rõ hơn ý tưởng về trí thông minh. Trí thông minh là gì? Sau đây là một định nghĩa đơn giản:

Trí thông minh là sử dụng những gì bạn BIẾT, theo đúng cách, đúng chỗ, đúng lúc và với ý định đúng.

Nếu bạn không "biết", và bạn biết rằng bạn không "biết", thì hành động thông minh là chấp nhận rằng bạn không biết. Trong khi một số người biết những điều mà mình không biết, thì nhiều người khác lại không biết những điều mình không biết. Sự không biết của họ là vô tình, trong sáng. họ không giả vờ là họ không biết. họ hành động như thể họ đang làm điều đúng và chính xác theo thời điểm.

Với mục đích khám phá về tình yêu thương, bạn có thể nói "trí thông minh của bản thân" nằm ở 3 phạm vi - lý trí (rational), cảm xúc (emotional) và tâm linh (spiritual), ngoài ra có thể thêm vào loại trí thông minh thứ tư là "trí thông minh trực giác" (intuitive

intelligence).

Trí thông minh lý trí hay còn gọi là Chỉ số thông minh (Rational Intelligence - IQ)

Chỉ số thông minh hay khả năng tư duy lô-gíc, phân tích là loại hình trí thông minh chúng ta phát triển trong trường học, cũng như trong trường đời. Về bản chất, đó là cách thức sử dụng thông tin, kinh nghiệm, suy nghĩ và lý do để đưa ra quyết định một cách hợp lý. hơi chậm một chút và đòi hỏi suy nghĩ, động não nhiều, nên chúng ta thường nói "Tôi cần suy nghĩ về chuyện này". Nhưng khi tâm trí quá "ồn ào" với nhiều suy nghĩ, nó có thể gây ra mệt mỏi. Khả năng suy xét, phân tích này rất lô-gíc nhưng không giúp đưa ra quyết định nhanh. Ví dụ, lần đầu tiên trong đời, bạn nhận được thông tin nếu bạn bước ra đường trong lúc xe cộ đang chạy và cơ thể bạn va đụng với một trong những chiếc xe kia thì cơ thể bạn sẽ chịu nhiều đau đớn và có thể tử vong. Sử dụng thông tin đó bằng trí thông minh duy lý, bạn biết mình cần băng qua đường sao cho không bị xe đụng vào. Như thế nghĩa là bạn đang áp dụng những gì bạn biết về cơ thể và xe cộ theo một cách thông minh, đúng cách, đúng chỗ, đúng lúc, với ý định "vẫn phải sống và không bị tổn thương". Những ai không biết chuyện gì xảy ra khi cơ thể đụng phải xe - hoặc quên điều này - sẽ bị cho là ngây ngô về mối quan hệ giữa chiếc xe, tốc độ và cơ thể người, và theo đó là không thông minh.

Trí thông minh trực giác (Khả năng trực giác)

Khả năng trực giác thường được xem là thế mạnh của nữ giới, nhưng đây là khả năng mà tất cả chúng ta đều có song hiếm khi được chú tâm phát triển. Trực giác là "sự hiểu biết" nào đó chợt xuất hiện trong ý thức, không có lời giải thích hợp lý nào về nó. Nó thiên về cảm tính hơn là tư duy theo lý tính. hẳn bạn cũng từng được hỏi câu hỏi đại loại như "Tại sạo bạn đi theo hướng này mà không phải là hướng kia?" và bạn đáp "Tôi cũng không biết tại sao, chỉ "cảm thấy" như vậy là đúng". Bạn đưa ra quyết định dựa trên cảm nhận tức thời, khác với quá trình đưa ra quyết định sau khi lập luận, suy nghĩ cân nhắc, kỹ lưỡng. Trong khi việc suy nghĩ về điều gì đó mất thời gian và tạo ra nhiều náo động trong tâm trí, cảm nhận trực giác là một "cái nhìn" tức thời bằng con mắt nội tâm. Con mắt này đôi khi còn được liên tưởng đến "trí tuệ", không phải là dạng trí tuệ mang tính học thuật, mà là trí tuệ ở dạng khả năng nhìn ra, "phân biệt, nhận thức rõ" chất lượng của ý tưởng, hoặc nhận ra sự thật hiển nhiên/chân lý. Trí tuệ (intellect) là bộ phận thứ hai của ý thức, nó có thể hoạt động một cách hữu lý

hoặc theo trực cảm.

Khi trí tuệ vận hành bằng trực cảm, hầu như không mất thời gian và tốn hao ít năng lượng để đưa ra quyết định. Từ không gian tĩnh lặng trong nội tâm, trực giác nổi lên trên bề mặt ý thức và đi vào ánh sáng của nhận thức.

Bên trong mỗi người chúng ta là sự thông thái nội tâm. Trực giác là khả năng lắng nghe sự thông thái ấy để bạn có thể phân biệt điều gì đúng và điều gì chệch khỏi hướng đúng. Đó là tiếng nói tĩnh lặng của "quân sư nội tâm" luôn sẵn sàng hướng dẫn ta. Nó luôn mách bảo ta, nhưng chúng ta thường thất bại trong việc nghe tiếng nói ấy vì chúng ta có thói quen bận rộn tạo ra đám suy nghĩ "ồn ào" trong tâm trí. hãy hỏi hầu hết những nhà khoa học, doanh nhân và những nhà phát minh, nhiều người sẽ nói rằng quyết định tốt nhất của họ và những hiểu biết sáng suốt nhất thường mang tính trực cảm nhiều hơn - có những ý tưởng được nảy sinh từ... buổng tắm hoặc ở những chốn an nhiên, thư thái. Thiền định là một phương tiện hỗ trợ tuyệt vời giúp củng cố vững mạnh khả năng trực giác, vì qua đó bạn học được cách làm lắng dịu tâm trí, rồi cảm nhận và nghe được tiếng nói tinh tế của vị "quân sư nội tâm", nhận ra sự thông thái trong trái tim nội tâm/ý thức.

Trí tuệ tâm hồn (Spiritual Intelligence - SQ)

Trí tuệ tâm hồn vốn ẩn chứa những điều tốt đẹp; những điều "xấu xí" trong ý thức phải được xua bỏ để dạng trí thông minh này có thể nở hoa trong mỗi người. Cái "xấu xí" ấy dĩ nhiên là cái tôi giả tạo, thói quen gắn kết/phụ thuộc/bấu víu mà chúng ta đã khám phá trước kia. Vì bản thân ta là tâm hồn (thường được gọi là bản thể thật sự), nên trí tuệ tâm hồn (còn gọi là trí thông minh tâm linh) chỉ có thể phát huy khi ta không gắn kết với bất kỳ ý tưởng hay quan niệm nào về bản thân, bao gồm cả "ý tưởng" tôi là một tâm hồn! Bởi vì nhận thức thuần khiết về bản thân không được đặt để trên ý nghĩ "Tôi là nhận thức". Suy nghĩ vốn tĩnh lặng. Tôi, tâm hồn chỉ tồn tại - là chính tôi; chính trong trạng thái "tồn tại" này, vẻ đẹp nội tâm được nhận ra và được biết đến. Vẻ đẹp ấy là chân lý, vốn không bao giờ thay đổi, mang tính vĩnh hằng. "Trải nghiệm nội tại" về sự vĩnh hằng của con người nội tâm là khía cạnh đầu tiên trong sự thật về bản thân. Vẻ đẹp vĩnh cửu của bản thân là bình an, yêu thương, hân hoan, vui vẻ cũng được nhận ra ngay trong ta, không chỉ đơn thuần là ý tưởng hay quan niệm. Khi ta tồn tại, sống, là chính mình, khi ta nhận biết sự thật, thì khả năng sống, biết và làm theo điều đúng đắn này, theo cách đúng,

vào đúng thời điểm, với ý định đúng đắn sẽ phát triển.

Nếu mô tả sơ lược "bạn" là một thực thể có trí thông minh tâm linh, bạn sẽ minh họa nhận thức, các thuộc tính và các khả năng bạn có như sau:

Với nhận thức bản thân mình là một thực thể tâm linh, bạn sẽ không còn có bất kỳ đồng dạng nhầm lẫn nào, bắt đầu từ hình dáng bạn đang trú ngụ, đang tiếp năng lượng, sự sống cho nó.

Bạn có khả năng khơi dậy những nguồn lực tự nhiên từ nội tâm mình, đó là bản chất tự nhiên của bạn, là những thuộc tính vốn có, như: bình an, yêu thương, vui vẻ, thông thái... và sử dụng chúng theo cách đúng, vào đúng lúc với ý định đúng.

Bạn biết và có thể nhận ra cái tôi giả tạo sẽ hủy hoại sự thông minh, sáng suốt của bạn khi bạn đồng hóa sai lầm bản thân với "điều" gì đó vốn chỉ là hình ảnh trên màn hình tâm trí.

Bạn biết nguyên do và cách thức mà những xáo trộn, nhiễu loạn trong ý thức - cảm xúc - hình thành; bạn có khả năng nhận diện, gọi tên mọi cảm xúc xuất hiện hôm nay từ những điều bạn gắn kết ngày hôm qua.

Bạn biết mỗi khi bạn gắn kết với bất cứ điều gì (thật ra chỉ là những hình ảnh trong tâm trí), dù là thoáng chốc thôi, nó cũng làm gia tăng cảm giác/cảm nhận về sự chia cách, ngừng nối kết và cô lập.

Bạn nhận ra bất kỳ trải nghiệm đau đớn nào từ nội tâm đều là do bạn tạm thời đánh mất mối liên hệ với bản chất thật sự của bạn, vốn là bình an. Bạn tạm thời mất khả năng xác định sức ảnh hưởng của nguồn năng lượng ý thức, ngừng phát tỏa và tạo ra sự cộng hưởng ở mức độ của tình yêu thương.

Bạn không ngạc nhiên hay bị sốc bởi bất kỳ sự kiện hay hoàn cảnh nào, vì bạn biết điều gì đến sẽ đến.

Bạn có thể thấy tại sao và bằng cách nào mà cái tôi giả tạo là "nguyên nhân thật sự" gây ra MỌi xung đột, mâu thuẫn và bất hòa giữa con người và giữa các quốc gia.

Bạn có thể áp dụng "hiểu biết" này theo cách đúng đắn, đúng nơi, đúng lúc để hướng dẫn người khác, theo đó bạn không bao giờ gây xung đột, bất hòa với ai.

Bạn không bao giờ đổ lỗi cho ai về bất kỳ chuyện gì, luôn luôn hoàn toàn chịu trách nhiệm cho suy nghĩ, cảm xúc và hành động của chính mình.

Bạn biết bạn không có gì để mất mát vì bạn không thể sở hữu cái gì, do vậy bạn không hề sợ hãi.

Bạn không còn thèm khát sự thừa nhận hay chấp nhận từ người khác để cảm thấy ỔN ThỎA về bản thân hoặc để cảm thấy hài lòng trong nội tâm.

Bạn tự do thoát khỏi mọi lệ thuộc, ràng buộc, vì cảm nhận về sự an toàn của bản thân xuất phát từ "nội tâm hướng ra bên ngoài", chứ không theo hướng từ "ngoài vào trong".

Cách duy nhất để trải rộng yêu thương và làm vững mạnh khả năng yêu thương là trao đi yêu thương, sử dụng yêu thương, trao tặng yêu thương, làm điều tốt đẹp cho mọi người.

Bạn xem công việc như là một nơi cho sự sáng tạo thăng hoa, như một cơ hội để tạo dựng những mối quan hệ mới,

để học hỏi, trưởng thành và làm sâu sắc thêm nhận thức về bản thân, nhờ đó bạn hiểu người khác tốt hơn.

Bạn bước vào cuộc đời một cách nhẹ nhàng, xem đó như là một trò chơi, một cơ hội để vui chơi, song bạn vẫn nhận ra ý nghĩa quan trọng của thời gian trong "cuộc chơi" này. Con vi-rút tâm linh - là cái tôi giả tạo - gieo rắc sự tăm tối trong ý thức con người, và cách hiệu quả nhất để khai sáng cho mọi người là bạn giải thoát mình trước tiên. Bằng trực cảm, bạn biết năng lượng yêu thương - dạng năng lượng tiềm ẩn liên kết mọi người, không thể bị phá vỡ, không nhìn thấy được - sẽ làm nốt phần việc còn lại.

Trí tuệ cảm xúc (Emotional Intelligence - EQ)

Bạn có bao giờ để ý thấy rằng mỗi khi lòng dâng tràn cảm xúc, bạn ít có khả năng nhìn ra và làm điều đúng ở đúng nơi, vào đúng lúc không? Thật ra, cảm xúc kìm hãm trí thông minh của bạn, chúng hạn chế khả năng phân định, đưa ra quyết định và hành động theo cách hiệu quả nhất, hợp lý nhất. Cảm xúc là năng lượng mang tính "phản ứng". Bạn thấy rõ điều này khi bạn tức giận ai đó vì họ làm cái việc bạn không muốn họ làm hoặc họ không làm cái việc bạn muốn họ làm! Cơn giận của bạn thể hiện sự thiếu nhận thức về cách tương giao, quan hệ với người khác. Bạn nổi giận vì bạn "tin" mình có thể kiểm soát họ. Ẩn sâu bên dưới niềm tin ấy là

một niềm tin phổ biến khác, rằng người khác chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của bạn. Thật sự có phải như vậy không?

Rồi bạn tiếp tục đổ lỗi cho họ về việc bạn cảm thấy thế nào (tức giận) và tin rằng người khác làm bạn cảm thấy đau buồn, phật lòng. Không đúng như vậy! Chính bạn làm điều đó. Bạn cố biện minh cho cơn giận của mình, cho rằng tức giận là điều tốt và tự nhiên. Cũng không đúng! Nếu còn tiếp tục nóng giận, cuối cùng nó sẽ tác động đến sức khỏe thể chất, như giới y học ngày nay đang cảnh báo chúng ta. Đồng thời, bạn cũng đang đi ngược lại với bản tính tự nhiên vốn là bình an, yêu thương. Nhưng sẽ khó nhận ra chính sự thiếu nhận thức là nguyên nhân hạn chế trí tuệ cảm xúc và thậm chí khó thay đổi những thói quen trong đời, đơn giản là vì "sự cao ngạo về cảm xúc" này lan tràn khắp xã hội. Thật không dễ để nhìn ra và thừa nhận rằng tức giận đang làm tổn hại đến việc đưa ra quyết định hữu lý của bạn.

Đây là lý do tại sao theo phép nghịch hợp, trí tuệ cảm xúc là sự tương phản với trí thông minh. Nghĩa là khi bạn tràn đầy cảm xúc, bạn trở nên thiếu thông minh. Có đúng thế không?

Bước đầu tìm hiểu trí tuệ cảm xúc là tập hợp thông tin về cảm xúc, tức là nhìn ra cảm xúc được tạo ra như thế nào, mọi cảm xúc là kết quả của cái tôi giả tạo ra sao. Quan trọng là có thể nhận diện và gọi tên cảm xúc. Sự hiểu biết ấy làm bạn trở nên thông minh (thấu hiểu người khác), và khi họ tràn đầy cảm xúc, bạn biết làm điều đúng, đúng nơi, đúng lúc để đáp lại.

Nếu còn tồn tại những lầm tưởng về hạnh phúc và không có sự hiểu biết đúng đắn về cảm xúc, chúng ta sẽ tin rằng yêu thương và hạnh phúc cũng là cảm xúc, đồng thời chấp nhận những cảm xúc đang bị lầm lẫn là dấu hiệu của sức khỏe tốt và là sự phát triển lành mạnh về tinh thần. Thật ra, khi ta sống ngược lại với bản chất vốn có, sức khỏe ta sẽ suy giảm và sự lành mạnh về tinh thần cũng bị tổn hại; và rồi ta dành ra cả cuộc đời mình để tìm kiếm điều gì đó, ai đó, sự kiện nào đó hay nơi nào đó để kích thích khơi dậy cảm xúc trong ta.

Những điều này được gọi là "sự lầm tưởng về cảm xúc", một sự lầm tưởng đến nay đã lan tràn khắp các xã hội và các nền văn hóa. Dẫu có nhiều kiểu lầm tưởng về cảm xúc, nhiều ảo tưởng và ảo giác đánh lừa, nhưng có lẽ đây là 7 sự lầm tưởng phổ biến nhất.

Trí thông minh hợp nhất

Thật ra, mỗi một khía cạnh về sự thông minh như vừa nêu trên không tách biệt với nhau. Chúng đều tồn tại như là tiềm năng ẩn chứa bên trong ý thức mỗi người. Chúng không ở trong những gian riêng biệt trong đầu chúng ta mà chúng có mối liên kết, hợp nhất với nhau, thể hiện khả năng của ý thức - của bản thân - thông minh theo những cách khác nhau, ở những cấp độ khác nhau.

7 LẦM TƯỞNG VỀ CẢM XÚC

Như một kết quả tất yếu của việc thiếu khả năng nhận thức và quản lý cảm xúc, chúng ta đã biến tình yêu thương thành một cuộc ngã giá kinh doanh (Tôi yêu em nếu em yêu tôi), biến hạnh phúc thành cái đạt được, giành được (Tôi sẽ hạnh phúc khi tôi có…) và biến nước mắt u buồn thành trải nghiệm loại bỏ cảm giác tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức mà chúng ta thường lầm lẫn với niềm vui (cảm động đến phát khóc vì phim). Sau đó, chúng ta khai sinh ra nỗi giận dữ và nỗi sợ hãi khi a) tình yêu không được đền đáp lại; b) khi những gì ta kỳ vọng và mong muốn lại không xuất hiện; hoặc c) khi bộ phim thật chán. Và rồi ta tự hỏi tại sao mình đớn đau!

Đúng là TẤT CẢ chúng ta đều "kém cỏi" khi hàng ngày chúng ta kế thừa và hấp thu, chuyển giao và khẳng định cùng một chuyện hoang đường, ảo tưởng. Nếu không phản ứng một cách giận dữ, không tranh luận với cái vẻ lấm lét, lo sợ và phản ứng đầy đau khổ, mọi người bắt đầu nhìn vào ta như thể ta từ một hành tinh xa lạ nào đó đến.

Việc nhìn ra sự thật ẩn sau ảo tưởng có thể dẫn đến khoảnh khắc AhA! - khoảnh khắc Eureka, một sự chuyển biến trong nhận thức. Sự chuyển biến này làm xáo trộn những niềm tin tiếp nhận từ bên ngoài, mở lối cho phép sự thật định hình nên cách bạn nhận thức/nhìn/cảm nhận, như câu nói bất hủ "Sự thật sẽ đưa ta đến tự do".

Mong bạn sẽ nhìn ra điều gì ẩn chứa sau tấm màn ảo tưởng, thấy được sự thật giúp xua tan những ảo giác mê mờ, và làm biến mất tất cả những mối hoang mang, lầm tưởng.

1. Đau đớn bị lầm tưởng là sự Thú vị

Mặc dù thật khó tin, nhưng thực tế mọi người tin rằng đau đớn là điều thú vị, hoặc đau đớn là một sự thỏa mãn, nếu không muốn nói đó là điều tuyệt vời. hầu hết chúng ta đã được dạy và tin rằng

những cảm xúc - như giận dữ, sợ hãi và nỗi buồn - là lành mạnh và bình thường, rằng ta có thể đưa ra lý do chính đáng cho cơn giận của mình. Khi chúng ta tạo ra những cảm xúc này để ứng phó với các sự kiện, tình huống hoặc con người, chúng kích thích việc sản sinh những hợp chất hóa học "làm phấn chấn, hưng phấn" trong cơ thể, gieo "ảo tưởng" về sự tỉnh táo, nhạy bén và theo đó là khả năng sáng tạo hơn và sức mạnh gia tăng. Có vẻ như những hợp chất làm phấn chấn này mang lại cảm giác thú vị, tuyệt vời.

Nhưng đó chỉ là ảo tưởng. Những xúc cảm này là dấu hiệu thể hiện sự yếu đuối. Như khoa học đã nghiên cứu và chứng minh, nếu vẫn tiếp tục được tạo ra, chúng sẽ hủy hoại cơ thể ta. Chúng ta gọi đây là yếu tố gây căng thẳng thần kinh, mà căng thẳng và lo lắng được chứng minh là sẽ dẫn đến chứng đau đầu, lở loét, ung nhọt; sợ hãi và giận dữ góp phần gia tăng cơn đau tim và bệnh cao huyết áp. Đó chỉ là một vài hậu quả của "căng thẳng thần kinh" xuất phát từ những cảm xúc của chúng ta.

Chúng ta được sinh ra trong một thế giới mà mọi người đều chấp nhận và dạy ta rằng sợ hãi và giận dữ là những trải nghiệm tự nhiên, cần thiết trong tất cả các mối quan hệ. Chính niềm tin phổ biến cho rằng "cảm xúc" là lành mạnh đã cho ta một lý do thật tiện lợi để không tìm hiểu và thay đổi điều này. Chúng ta biện hộ là do được những bậc tiền nhân đi trước chỉ dạy lại. Chúng ta bắt chước theo họ, trước hết là nếp nghĩ trong đầu, rồi sau đó thể hiện qua hành động của mình.

Nhưng những cảm xúc này hiển nhiên không thoải mái chút nào. Sau khi chúng qua đi, ta có cảm giác được giải thoát như thể hạnh phúc đang quay về. Nhưng niềm hạnh phúc ấy không thật, chỉ là sự giải thoát khỏi cơn stress do chính mình tạo ra. Mà stress (cảm xúc sợ hãi, giận dữ và buồn chán) chỉ đơn giản là bức thông điệp cảnh báo rằng có điều gì đó bạn cần thay đổi, có điều gì đó mất cân bằng, không hài hòa trong bạn. Vì vậy, điều đầu tiên cần thay đổi là niềm tin rằng người khác khiến cho bạn tức giận hay khiếp sợ, rằng họ đang làm bạn bị stress. Không, không phải do họ! Đây là tin tức tốt lành, nghĩa là bạn có thể thay đổi cái điều mà nhiều người tin là nằm ngoài tầm kiểm soát của họ. Điều thứ hai cần được thay đổi là niềm tin có thể kiểm soát thế giới và con người ngoài kia. Đó là điều không thể làm được! Điều thứ ba cần được thay đổi là niềm tin rằng người khác chịu trách nhiệm cho niềm hạnh phúc của bạn. Sự thật không phải như vậy. Sự thật là: Tất cả những điều đó là công việc của nội tâm mỗi chúng ta!

NIỀM VUI THÍCH hiện diện khi bạn biết mình là ai và bạn chấp nhận cuộc sống như nó vốn hiện hữu. Khi đó, bạn không còn cần phải giả vờ là người nào đó vốn không phải là bạn, bạn không còn cố kiểm soát bất kỳ ai hoặc cố đạt được điều gì đó để có được cái bạn vốn dĩ đã có rồi!

Tôi quá xúc động!

Đó là câu chúng ta thường nói khi có điều gì đó hoặc ai đó làm ta xúc động. "Thật cảm động!" là câu nói ta thường được nghe sau lễ tang, sau bộ phim, sau những lời thú nhận với nhau hoặc khi đứng trước cảnh thiên nhiên tuyệt đẹp. Dường như chúng có thể khiến ta rơi nước mắt hoặc bật cười vì vui sướng, dẫn dắt ta vào tình trạng bị "cảm xúc" lấn lướt. Nhìn từ khía cạnh tâm linh thì bạn chính là tâm hồn, còn tất cả chỉ là sự đam mê về cảm xúc. Đó là dấu hiệu của sự yếu đuối trong nội tâm ta. Tại sao? Bởi vì hiện giờ "bạn" không đang tự "lay động", mà bạn đang cho phép điều gì đó hay ai đó bên ngoài "lay động" bạn. Bạn rước "họ" vào, đặt "họ" lên màn hình tâm trí, đồng hóa mình với "họ" và đánh mất bản thân. Vì vậy, đây không phải là một trải nghiệm tiếp thêm sức mạnh nội tâm cho bạn. Trái lại, đó là dấu hiệu cho biết bạn vẫn đang lệ thuộc. Giờ có lẽ bạn đang nghĩ "Ôi, chẳng điều gì ngoài kia có thể lay động được tôi sao? Không gì lay động được tôi, sống vậy có cô lập, khắc nghiệt, lạnh lùng quá không?". Không, thật ra bạn vẫn quan sát, vẫn xem xét, vẫn quý trọng cái hay, cái đẹp, nhưng thay vì dễ xúc động - nghĩa là tiếp nhận sự tác động từ nó - thì bạn hãy trao đi sự trân trọng của bạn. Khi trân trọng điều bạn nhìn thấy, bạn đang trải rộng năng lượng yêu thương, chúc phúc, hoan nghênh "chúng". Đây là biểu hiện của tình thương trong hành động. Bạn sẽ cảm nhận được sức mạnh của tình yêu thương, sức mạnh của bạn, đang lay động bạn. Một lần nữa, bạn lại làm chủ cuộc đời mình bởi vì bạn là yêu thương. Vậy, bạn được lay động hay bạn là người lay động?

2. Sự Kích thích bị lầm tưởng với Thư giãn

Kết thúc một ngày làm việc bận rộn, bạn về đến nhà và cảm thấy đến lúc thư giãn. Sau khi thở một hơi dài tống khứ ra ngoài mọi mệt mỏi, bạn gác chân lên chiếc bàn đặt trước ti-vi, và chuyển động duy nhất trong suốt mấy tiếng đồng hồ sau sẽ là trò "múa" ngón trỏ trên chiếc điều khiển ti-vi. Đêm ấy có trình chiếu bộ phim Rambo iii với 90 phút nghẹt thở, căng thẳng, cảnh tượng kinh hoàng, khiếp sợ, đầy lòng thù hận, bạo lực và đôi khi máu văng tung tóe. Thế bạn có đang thật sự thư giãn không? hay đang bị kích động? Vậy đó là thư giãn hay kích động?

Chúng ta tin rằng trải qua thời gian trước màn hình vô tuyến hoặc đi xem phim là cách tốt để thư giãn. Song đó không phải là thư giãn, đó là sự kích thích. Khi sử dụng năng lượng tâm trí để xử lý năng lượng đến qua mắt và tai, bạn đang làm cạn kiệt sức mạnh của mình. Những nhân vật, tình tiết cảm động "trên màn ảnh" xuất hiện, cuốn lấy sự chú ý của bạn, lôi bạn vào cuộc và bạn bắt đầu tạo ra trạng thái cảm xúc y như họ, mặc dù cường độ có kém hơn.

Hãy quan sát tâm trạng của bạn khi đó. Bạn thấy mình đang bị "mắc kẹt" vào vở kịch, bộ phim, và bắt đầu sống theo nhân vật ấy. họ hào hứng, bạn cũng hào hứng. họ buồn bã, bạn cũng chán chường. Ngành công nghiệp giải trí tồn tại dựa trên việc bạn "đầu hàng" ý thức và theo đó là cuộc đời mình (ít nhất vài tiếng) trước những nhân vật họ tạo ra. họ thao túng bạn thông qua tâm trí, như thể bạn cho phép họ suy nghĩ và cảm nhận thay cho bạn. Thậm chí bạn còn trả tiền cho họ vì điều đó!

Bạn tạo ra và lấp đầy ý thức cũng như tiềm thức của mình bằng năng lượng tiêu cực, không lành mạnh (thể hiện qua lời nói và hình ảnh); rồi khi trở lại hiện thực, bạn tự hỏi tại sao bạn không thể lạc quan, tích cực hơn. Dù bạn đang ngồi với đôi mắt mở to, nhưng "con mắt phân định" của ý thức - "con mắt trí tuệ" trong bạn - vẫn khép hờ.

Sự thư giãn đúng nghĩa chính là việc thoát khỏi mọi kích thích giác quan. Với tâm trí, đó là sự tĩnh lặng; đối với cảm xúc, đó là sự tĩnh tại, bình yên; đối với cơ thể, đó là nghỉ ngơi, không vận động, không có dấu vết của sự căng thẳng, hay căng cứng các bắp cơ. Thư giãn là giải tỏa mọi căng thẳng. Nhưng sẽ không dễ nếu bạn "nghiện" quan sát và hấp thu những căng thẳng, những cảm xúc của các nhân vật trong phim ảnh - những điều không có thực.

Thư giãn vừa là nghệ thuật, vừa là một lĩnh vực khoa học. Các chuyên viên marketing quá tài tình trong việc thuyết phục bạn rằng kích thích giác quan là thư giãn. Đó là mánh khóe khéo léo để giữ cho túi tiền của họ được "rủng rỉnh". Song họ không biết mình đang làm gì.

THƯ GIÃN là sự vắng bóng mọi căng thẳng trong cơ thể, không còn lo lắng về tinh thần cũng như sự u mê về tâm linh. Thư giãn đúng nghĩa sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh, tinh thần tỉnh táo và minh mẫn, hạnh phúc.

Khả năng sáng tạo

Xin đừng hiểu sai ý tôi! Tôi không nói là hãy vứt bỏ chiếc ti-vi của bạn đi, mà tôi khuyên bạn hãy cẩn trọng với công nghệ. Về cơ bản, công nghệ được thiết kế để mô phỏng và sao chép chức năng của ý thức, như: tạo ra hình ảnh, phóng chiếu hình ảnh, sao chép hình ảnh, diễn lại hình ảnh, biên tập hình ảnh, khơi dậy hình ảnh và tái diễn hình ảnh theo nhiều cách thức đa dạng. Đây là khả năng sáng tạo của con người. Nhưng khi để công nghệ làm thay việc cho mình, khả năng sáng tạo bị "cùn mòn" và ta đâm ra lười biếng. Đây là nguyên nhân vì sao phương tiện truyền thông có thể dễ dàng ảnh hưởng đến hàng triệu tâm trí thông qua việc thao túng cảm xúc con người. Nhưng đó không phải là một âm mưu, chỉ là cách thức diễn tiến của trò chơi cuộc đời - không phải là sự diễn tiến theo ý nghĩa "tiến bộ, đi lên", đó là "sự thoái lui, thụt lùi". Nếu thế, ta vẫn chưa được thức tỉnh để trở nên thuần khiết hơn, tự do hơn, thông thái hơn và mạnh mẽ hơn.

3. Sự Trả thù bị lầm tưởng với Niềm vui

Vui mừng trước nỗi đau của người khác tất nhiên là không đúng đắn, nhưng lại là điều cốt yếu trong một câu chuyện hoặc một bộ phim được xem là có hậu. Cảm giác sung sướng trước sự trừng phạt thích đáng dành cho "kẻ xấu" là một trong những lầm tưởng về cảm xúc phổ biến nhất. Đôi khi nó trở thành "niềm vui báo thù" khi khán giả thấy "công lý" được thực thi! Các tác giả kịch bản, tiểu thuyết gia và nhà báo đều tận dụng sự lầm tưởng này để lôi cuốn mọi người vào câu chuyện của họ.

Sự báo thù là kết quả của nỗi căm ghét, hay ít nhất là sự tức giận. Báo thù là trò chơi, còn sự hả hê, vui sướng là mục đích của cuộc chơi. Sự trả thù nói "Tôi thật sự vui sướng khi họ phải nhận "hậu quả thích đáng"... Tôi hạnh phúc khi tận mắt chứng kiến họ gánh chịu đau đớn vì những gì họ đã gây ra". Đó là niềm vui "méo mó", nó chỉ nuôi dưỡng thêm nỗi đau trong ta. Trừ khi ta ngừng giận dữ và ghét bỏ người khác, không thì ta chỉ mãi sống một cuộc đời khổ sở và thiếu vắng niềm vui.

Sự thôi thúc phải trả thù và mừng rỡ với thắng lợi sẽ chấm dứt khi bạn nhận ra niềm tin rằng "người kia chịu trách nhiệm cho việc bạn cảm thấy như thế nào" chỉ là một ảo tưởng. Chỉ khi hoàn toàn chịu trách nhiệm với cảm xúc của mình, bạn mới có thể chấm dứt nỗi giận dữ và sự ghét bỏ - vốn khơi nguồn cho ý định trả thù. Chỉ khi hình ảnh về bản thân dựa trên niềm tin "Tôi là nạn nhân" bị vỡ tan và được thay thế bằng sự thật "Tôi không bao giờ là nạn nhân", bạn mới thôi chỉ tay vào người khác để quy trách nhiệm cho nỗi đau mà bạn đang chịu đựng. Chỉ khi bạn hoàn toàn nhận

ra và đồng ý rằng "Không ai có thể làm tổn thương tôi… mãi mãi là như vậy" (Bạn có thể làm tổn thương cơ thể tôi, chứ không phải tôi!), cơn thịnh nộ trong bạn mới bị dập tắt và mong muốn trả thù mới trở thành dấu tích của quá khứ. Chỉ khi tình yêu thương được nhận diện và trở thành lòng trắc ẩn đối với cả nạn nhân và người gây hại, bạn có thể hoàn toàn tự do thoát khỏi thói quen phán xét, quy tội, chỉ trích, thoát khỏi bất kỳ ham muốn chứng kiến và hả hê trước "sự công bằng" được thực thi.

Chừng nào còn vương một chút cảm giác vui mừng trước nỗi đau giáng xuống người khác - kẻ được xem là "thủ phạm", chừng nào còn thích thú với chuyện trả thù, thì không bao giờ chúng ta có thể nếm trải hoặc làm sống dậy niềm vui thật sự trong đời.

Tạo hóa trao cho ta cuộc sống để tận hưởng niềm vui được hiện hữu trên cõi đời, cho ta niềm vui bừng nở như hoa mùa xuân, cho ta niềm vui đón mừng tặng vật quý giá của cuộc đời. Sống không có niềm vui thật sự thì không phải là sống, chỉ là sự nhẫn nhục, liên tục tranh đấu cốt sao để tồn tại, là sống một cách miễn cưỡng.

NIỀM VUI là năng lượng tuôn chảy róc rách, bập bùng, sôi sục của cuộc đời vỡ òa lên trong bạn và tuôn tràn ra thế giới. Bạn chỉ cảm thấy vui vẻ khi trái tim bạn thoát khỏi mọi sợ hãi, giận dữ và đau buồn.

Bộc lộ, ngăn chặn hay kìm nén?

Khi bạn nhận ra nỗi sợ và sự giận dữ là điều không lành mạnh, hãy đừng làm điều mà nhiều người đang cố làm là đè nén những cảm xúc ấy. Cảm xúc sẽ đến. Cảm xúc là cái giá bạn phải trả hôm nay cho sự gắn kết/lệ thuộc ngày hôm qua của bạn. Bạn đã dành cả đời để tạo ra những điều gắn kết - vốn luôn là cội nguồn sinh ra cảm xúc - vì vậy sẽ mất một chút thời gian để xóa bỏ thói quen gắn kết và theo đó là ngừng sinh ra những cảm xúc này. Bước đầu tiên chỉ đơn giản là bạn thừa nhận nó hoàn toàn không lành mạnh, bạn không mong muốn và không cần thiết có nó. Nhưng đừng chống cự khi những cảm xúc ấy đến. Chống cự, nghĩa là bạn đang cưỡng lại nó; càng liên tục cưỡng lại nó, bạn sẽ rơi vào tình trạng "bị kìm nén". Đồng thời, bạn cũng không nên để mình bị cuốn trôi theo những cảm xúc đó mà bộc lộ nó ra ngoài; nếu không, có thể bạn sẽ làm điều gì đó khiến mình sau này phải hối tiếc. Đơn giản bạn chỉ cần quan sát nó. Rồi nó sẽ qua đi vì nó phải như vậy. Mọi cảm xúc chết đi dưới sự quan sát. Bạn càng tài tình trong việc quan sát nó từ bên trong thì nó càng yếu đi, cho đến khi nó không còn xuất hiện nữa. Sau đó, bạn sẽ được an trú trong bản

chất thật của mình, tự do thoát khỏi mọi cảm xúc.

4. Lo lắng bị lầm tưởng với sự Quan tâm

Khi ở tuổi thiếu niên, có lẽ chỉ cần bạn về nhà trễ 10 phút thôi là mẹ bạn sẽ không ngại ngần bộc lộ cho bạn biết trạng thái cảm xúc của bà: "Con đã ở đâu? Mẹ rất lo cho con, tại sao con không gọi điện về để báo rằng con sẽ về nhà trễ? Con biết mẹ hay lo mà!". Có thể bạn sẽ đáp lời: "Mẹ đừng lo cho con nữa. Con ỔN mà. Sao mẹ cứ LUÔN lo lắng hoài vậy?".

Và mẹ của bạn tiếp lời "Nhưng con biết mẹ LO là vì mẹ QUAN TÂM đến con mà!". Qua hai từ ấy (LO và QuAN TâM), bạn học được hai bài học tai hại gần như sẽ theo bạn trong suốt quãng đời trở về sau. Bài học đầu tiên là lo lắng đồng nghĩa với quan tâm. Không, không phải vậy đâu! Lo lắng là sợ hãi, còn quan tâm là yêu thương, hai điều này không bao giờ giống nhau bởi lẽ nỗi sợ hãi luôn xua đuổi tình yêu đi.

Bài học tai hại thứ hai là ý tưởng lo lắng là tốt! Khoảnh khắc bạn tiếp nhận niềm tin rằng lo lắng là một biểu hiện tốt chính là lúc bạn tự đưa mình vào một sự mê hoặc, rằng việc thể hiện sự quan tâm đến người khác hay quan tâm đến thế giới nói chung là một việc quan trọng. Nếu không, người ta có thể nghĩ là bạn thờ ơ, lãnh đạm, vô tâm. Do vậy, bạn phải tìm kiếm điều gì đó để lo, nhưng khi không thể tìm ra cái để lo, bạn lại đâm ra lo hơn vì chẳng còn gì để lo nữa! Thật lạ lùng và vô lý: chúng ta cảm thấy bất an khi thấy mình thoải mái.

Vậy, nếu là bậc phụ huynh trong trường hợp này, bạn nên chọn cách hành xử nào? Có bao giờ bạn gặp những trường hợp sau đây: khi bạn bắt máy điện thoại lên thì gặp đúng ngay người mà bạn đang nghĩ là sẽ gọi cho họ? hay khi bạn vừa nói ra một điều gì đó thì người đang trò chuyện với bạn cũng thốt lên là họ cũng vừa nghĩ vậy? Những điều đó cho thấy chúng ta đều có mối liên kết với nhau ở cấp độ tinh tế bằng khả năng kết nối và giao tiếp một cách vô hình. Chúng ta có khả năng "bắt lấy" năng lượng từ người khác tỏa ra, đặc biệt là với những người thân quen.

Trở lại tình huống đứa con đang ở tuổi thiếu niên của bạn về nhà trễ mà không gọi điện thông báo. Nó sẽ bắt được sóng năng lượng tinh tế của bạn. Bạn không biết nó đang rơi vào tình huống nào. Mọi suy đoán là vô ích, chỉ gây tổn phí năng lượng của bạn. Nếu bạn lo, bạn đang gửi cho con bạn những làn sóng sợ hãi, năng lượng tiêu cực, không củng cố thêm sức mạnh mà còn làm cho nó

thêm phân tâm, rối trí. Có lẽ nó đang ở trong một tình huống khó khăn mà chỉ có bản thân nó mới giải quyết được. Điều gì sẽ giúp được cho con bạn lúc này? Điều gì sẽ hỗ trợ và củng cố sức mạnh cho nó nhiều nhất? Có phải từ làn sóng năng lượng tức giận của bạn do không nhận được cuộc điện báo? hay là từ làn sóng sợ hãi của bạn vì bạn hình dung ra điều gì đó tồi tệ xảy ra? hoặc từ làn sóng yêu thương vô điều kiện và lời chúc lành của bạn?

Bạn sẽ trao gửi điều gì? Làn sóng lo lắng hay làn sóng yêu thương dưới dạng những lời cầu chúc tốt lành? Vậy thì, khi bạn lo cho người khác, ai mới thật sự đáng để lo nhất?

QUAN TÂM là mở rộng lòng mình để nối kết và ôm ấp người khác bằng ánh sáng nội tâm của bạn. Bạn chỉ có thể quan tâm trọn vẹn khi bạn không mang mối bận tâm nào.

Đáng lo làm sao!

Chúng ta không chỉ lo cho đường hướng của mình trong cuộc sống, mà ta còn nghiện ngập nỗi căng thẳng và lo âu phát nguồn từ sự lo lắng. Thay vì trân trọng những lời chúc lành mỗi ngày, một số người lại nâng niu mối lo hàng ngày của họ! Khi được gợi ý rằng có thể đấy không phải là cách sử dụng thời gian và năng lượng một cách tích cực, người nghiện lo lắng sẽ nói

"Nhưng lo là tốt. Lo là cần thiết, để chúng ta có thể chuẩn bị trước cho điều tệ hại nhất". Họ chưa thể nhìn ra niềm tin của họ đang khiến họ mù quáng trước sự thật rằng mọi lo lắng chỉ là sản phẩm bị lỗi của ý thức. Đó là sự lạm dụng khả năng sáng tạo. Lo lắng cho những điều tưởng tượng viển vông. Chúng ta tạo ra hình ảnh về kết quả tệ nhất có thể xảy ra, đưa nó lên màn hình tâm trí, rồi sử dụng hình ảnh đó để làm người khác hoảng sợ. Bên cạnh đó, khi bạn lo lắng, ai thật sự là người cần được lo nhất? Chính là bạn. Bạn lo bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu điều tệ hại thật sự xảy ra. Thật ra, lo lắng là ích kỷ nhưng ta biện minh bằng cách gọi đó là "quan tâm". Thậm chí một số người còn thiết lập nhân dạng bản thân dựa trên "tiểu sử lo lắng": "Vâng, tôi là một người hay lo lắng. Tôi luôn cảm thấy lo lắng. Tôi đoán là mình đã thừa hưởng tính hay lo này từ bố mẹ của tôi. Có lẽ nó có sẵn trong gen di truyền của tôi rồi". Sự thật không phải như vậy. Lo lắng chỉ là một thói quen khác thuộc về tinh thần do chúng ta học hỏi, tiếp thu mà có. Bạn có thể chọn cách không học nó. "Mặt kia" của lo lắng là bình an.

5. Tức giận bị lầm tưởng với sự Quả quyết

Có thể bố mẹ bạn thường hay nóng giận, họ sử dụng cơn giận để kiểm soát và thúc ép bạn làm điều họ mong muốn. Có thể thầy cô giáo của bạn đã dùng "đòn" tức giận để kiểm soát lớp học, hoặc ít nhất cũng thể hiện ra như thế. Có thể bạn có một ông sếp ưa cáu giận, cơn thịnh nộ của ông lan ra khắp văn phòng, dường như là để khiến mọi người phải chuyên tâm làm việc. hoặc bạn thấy các chính trị gia hoặc phương tiện truyền thông nổi giận để đạt được sự thay đổi tích cực nào đó.

Trong mỗi trường hợp trên, chúng ta học thêm một bài học tai hại khác, vốn chỉ gia tăng sự lầm tưởng cảm xúc cho mình: "Nổi giận là cách để khẳng định bản thân, để thúc đẩy người khác và để tạo ra sự thay đổi tốt đẹp hơn". Trong một thế giới đầy rẫy những con người đã học cách trở nên bướng bỉnh, phòng thủ và cứng nhắc, đôi khi dường như tức giận là cách duy nhất để thúc đẩy họ hành động, thách thức họ thay đổi và vì thế nó bị lầm lẫn với sự quả quyết, khẳng định mình. Nhưng sự giận dữ không bao giờ mang tính quả quyết vì nó ngập tràn lòng oán giận, và oán giận chỉ sinh ra sự đối đầu, do đó về lâu về dài sẽ làm mất khả năng tạo ra sự ảnh hưởng cho những thay đổi tích cực.

Sử dụng tức giận ở nơi làm việc là một cách làm lười biếng để quản lý người khác. Đó là dạng "thư nặc danh cảm xúc" mang thông điệp "Tôi sẽ tức giận với bạn nếu bạn không…". Đó là một cố gắng gia tăng nỗi sợ trong lòng người khác với hy vọng sẽ thúc đẩy được họ. hầu hết các bậc cha mẹ sẽ thấy khó khăn trong việc kiểm lại sự cám dỗ sử dụng "chiêu" giận dữ hòng kiểm soát hành vi của con trẻ. Bên cạnh đó, giận dữ là loại cảm xúc có tính hủy hoại nhất, thường gây nhiều tổn hại cho người tạo ra nó. Vì vậy, nếu bạn có nhận thức về bản thân một chút khi bạn giận dữ, bạn sẽ thấy bạn là người phải gánh chịu trước tiên và nhiều nhất.

Ngoài ra, một số người lại biện minh cho cảm xúc tức giận trước những bất công. họ gọi đây là sự tức giận "chính đáng", song nó chỉ gây trì hoãn sự xuất hiện của lẽ công bằng tự nhiên - sự công bằng sẽ đến với tốc độ của riêng nó và thường chúng ta không nhận biết được cho đến lúc nó xuất hiện. Thịnh nộ trước sự bất công chính là quên rằng mọi thứ diễn ra đều có lý do, mỗi tác động đều có nguyên nhân và bất cứ điều gì xảy ra đều mang ý nghĩa nào đó.

Khi cơ thể bị bệnh, mọi biện pháp chữa trị không thể phát huy tác dụng cho đến khi ta hoàn toàn nhận biết và chữa đúng nguyên nhân. Tiếc thay, giận dữ không cho ta đủ thời gian để hiểu và chữa lành. Bằng cách đồng hóa mình với nỗi đau hoặc cảnh ngộ của

người khác, hoặc phật lòng trước lời phỉ báng đối với bản thân, giận dữ chỉ nuôi thêm nỗi đau dưới lớp ảo tưởng rằng chúng ta có tính quả quyết, khẳng định, rằng chúng ta đang làm điều gì đó để xử lý tình huống này, rằng chúng ta đang phản ứng theo cách đúng.

Sự sốt sắng, nhiệt tâm cũng bị phủ màu u tối và tiêu cực khi sự tức giận xen vào. Đôi khi chúng ta nói "Tôi rất sốt sắng về chuyện này vì tôi quá giận". Nhưng giận không bao giờ có thể là sự sốt sắng, nhiệt tâm. Nồng nhiệt thật sự là lòng hăng hái, nhiệt tình. Sự khác biệt giữa giận dữ và lòng hăng hái, nhiệt tình là giận dữ luôn bòn rút năng lượng của bạn, trong khi lòng nhiệt tình tiếp thêm năng lượng cho bạn. Một bên khiến bạn mù quáng để có thể thực hiện hành động tích cực, trong khi bên kia trao cho bạn sự rõ ràng, thấu suốt để nhìn ra hướng đúng. Một bên là thiếu kiên nhẫn, mất cân bằng, trong khi bên kia là kiên nhẫn, tập trung.

Cũng có những người chỉ tức giận trước cơn giận của người khác, xem đó là cách duy nhất để giữ công bằng và tạo ra một trật tự đúng. Điều này đôi khi dẫn đến chiến tranh. Mọi chuyện là do họ bị phủ chụp bởi ảo tưởng "phủ định của phủ định là khẳng định", nghĩa là 2 điều tiêu cực (phủ định) tạo thành một điều tích cực (khẳng định).

Vậy thì giờ đây, chúng ta có thể rút ra được điều gì?

Bạn chỉ có thể QUẢ QUYẾT khi bạn dừng phản ứng đầy cảm xúc trước những hành động của người khác, khi bạn ngừng gây tổn hại cho bản thân theo bất cứ cách nào, khi bạn không còn mang nỗi ác cảm về ai và chấm dứt mọi lời kết tội, khiển trách.

Giấc mơ Hòa bình

Mọi giận dữ đều bắt nguồn từ những sự kiện, tình huống trong quá khứ. Đó là một cố gắng vô ích để thay đổi những gì vốn đã diễn ra rồi. Nhưng không may là nó phủ mờ khả năng hành xử một cách sáng tạo với khoảnh khắc hiện tại để tương lai có thể tích cực hơn. Thậm chí nhiều người sẽ bắt đầu nổi giận với ý tưởng giận dữ là vô ích và không có chỗ cho tức giận trong thế giới này. Họ vẫn khẳng định bình an là tốt, bình an là điều họ tìm kiếm. Nhưng họ không nhận ra niềm tin xưa cũ về giận dữ luôn là trở ngại chính để đạt được bình an trong đời. Đó là lý do vì sao "đấu tranh cho hòa bình" là một phép nghịch hợp.

6. Nỗi sợ bị lầm tưởng với sự Tôn trọng

Thường thì sự lầm tưởng về cảm xúc bắt nguồn từ việc dùng sai ngôn ngữ. Kẻ bắt nạt người khác thường được bắt gặp ở trường và ở nơi làm việc. Kẻ bắt nạt muốn người ta sợ mình, họ gọi đó là sự tôn trọng. họ đòi hỏi người khác phải tôn trọng họ; tuy nhiên, họ chỉ làm tăng thêm nỗi sợ. Từ lâu, chúng ta vẫn thường lẫn lộn nỗi sợ với lòng tôn trọng.

Tuy nhiên, không thể trao lòng tôn trọng cho ai nếu chúng ta, trong tâm trí mình, đang sợ họ. Nếu bạn sợ ai đó hay điều gì đó, nghĩa là có sự thiếu vắng lòng tự trọng. Không biết tôn trọng bản thân, bạn không thể thật sự tôn trọng người khác. Chỉ khi bạn an toàn trong "áo giáp tự trọng", bạn không sợ người khác và có khả năng thể hiện lòng tôn trọng chân thành đối với họ.

Bằng cách nào đó, xuất phát từ đâu đó, ngôn ngữ của con người đã làm xáo trộn ý nghĩa của sợ hãi và tôn trọng. Đôi khi, ta trở nên sợ hãi khi thấy điều khiếp sợ, vì vậy ta cố tránh thừa nhận là ta sợ ai đó bằng cách nói rằng ta tôn trọng họ, thế là ý nghĩa thật sự của lòng tôn trọng bị mất đi. Không khó để nhận thấy rằng sự giáo dục quan trọng nhất trong đời là phục hồi lại và duy trì lòng tôn trọng bản thân. Không phải là sự trùng hợp ngẫu nhiên khi mà hầu hết những biểu hiện của hành vi lạm dụng, tội ác và hủy hoại đều có xuất phát từ việc thiếu tự trọng. Nếu không tôn trọng bản thân, chúng ta sẽ cố tìm kiếm nó từ người khác, cuối cùng là đòi hỏi nó từ người khác. Chỉ đơn giản là nhận được sự chú ý của ai đó thôi cũng bị nhầm lẫn với việc được tôn trọng; bằng không, chúng ta sẽ cố tìm kiếm bằng cách sử dụng những phương pháp công khai và cả tinh vi, tế nhị. Vô tình, chính ta trở thành kẻ bắt nạt.

Một khi nhận ra có sự thiếu vắng lòng tự trọng - một trong những yếu tố chính khơi dậy sự gắt gỏng ở người khác - bạn bắt đầu chuyển hướng chịu trách nhiệm nhiều hơn cho năng lượng bạn phát tỏa ra. Nhưng thật khó để hiểu chính ta nên tự thay đổi và không có kẻ bắt nạt nào cần được sửa đổi. Về cơ bản, đây là sự giải thoát bản thân khỏi nỗi sợ trước người khác. Điều đó chỉ có thể thực hiện khi bạn tìm ra giá trị nội tâm của mình và bắt đầu quý trọng bản thân. Để làm được như vậy, bạn cần chỉnh sửa lại hình ảnh về bản thân, ngưng đồng hóa mình với hình ảnh tiêu cực. Trước hết, hãy nhận ra bạn thật sự là ai, bạn là gì và không phải là gì. Không ai có thể chỉ dạy ta về điều này. Nhìn chung, giá trị bản thân và lòng tự trọng không có trong chương trình giảng dạy chính quy.

Có thể quốc gia này sẽ gây chiến với quốc gia khác vì một hay hai nhà lãnh đạo thiếu tôn trọng đối với bản thân. họ tài tình trong

việc giả trang, là bậc thầy trong việc đeo lên "những chiếc mặt nạ" tự tin và giá trị bản thân. Nếu lòng tự trọng của họ là chân chính, họ sẽ không sợ mình hay sợ người khác, họ sẽ có lòng can đảm, kiên nhẫn để làm việc, nói chuyện, tham gia, lắng nghe và góp sức với mọi người, bao gồm cả những người bị xem là đối thủ. Nhưng khi họ không có sức mạnh của lòng tự trọng và khi họ không nhận ra họ đang thiếu tôn trọng bản thân, nỗi sợ sẽ có cơ hội trỗi dậy. Đó là lý do vì sao việc phục hồi lại lòng tự trọng chỉ có thể diễn ra sau khi ta đã nhận diện cái tôi giả tạo và không còn nuôi dưỡng nó nữa. Như đã khám phá từ trước, vì nỗi sợ luôn xuất phát từ cái tôi giả tạo (cao ngạo hoặc tự ti) hay còn gọi là sự nhận dạng sai lầm về bản thân.

TÔN TRỌNG người khác là thừa nhận, khẳng định mặt tốt và giá trị vốn có ở họ bất kể hành động của họ trong hiện tại hay trong quá khứ.

Không TỆ chút nào!

Thật dễ có ấn tượng rằng cách tiếp cận này về cảm xúc hàm ý cảm xúc là điều xấu, tệ và không nên có. Nếu suy nghĩ theo hướng đó, nó sẽ dẫn đến sự chỉ trích, kết tội bản thân và xa hơn là sự đè nén. Cảm xúc chỉ là một dấu hiệu cho biết bạn không còn sống với bản chất thật. Đó là thói quen cố hữu hằn sâu trong tiềm thức. Vì vậy, sẽ không có chuyện một ngày nọ bạn thức dậy và bất chợt không mang chút cảm xúc nào, chỉ hoàn toàn là yêu thương, vui vẻ, hài lòng. Nếu được như vậy, xin hãy cho tôi biết. Tôi muốn biết bạn đã làm như thế nào!

7. Nỗi buồn bị lầm tưởng với tình Yêu thương

hãy hình dung bạn đang ở trong một cửa hàng bán băng đĩa. Bạn đang xem lướt qua các CD. Bạn phát hiện ra một CD mới gồm tuyển tập những bài hát bất hủ về tình yêu với giá giảm đặc biệt không thể nào không mua. Về đến nhà, đã đến lúc cho khúc "yêu thương" cất lên. Bạn cẩn thận bài trí lại căn phòng. Vài ngọn nến được thắp ở góc phòng, một hộp sô-cô-la đặt ngay bên cạnh chỗ bạn ngồi và hộp khăn giấy đặt phía bên kia. Bạn tắt bớt đèn và mở nhạc lên.

Không lâu sau, đôi mắt bạn ngân ngấn nước, những giọt nước mắt lăn dài xuống gò má khi bạn đắm chìm trong bài hát buồn đến nao lòng, tin rằng đó là những bài hát trữ tình, đầy yêu thương.

Suốt một tiếng đồng hồ chìm trong thứ âm nhạc ủy mị, gieo sầu

cảm, bạn suy nghĩ và hy vọng một ngày nào đó mình cũng sẽ tìm được một tình yêu như thế, một mối quan hệ hết sức đặc biệt và đầy nước mắt với ai đó trong thế giới này, hoặc tự hỏi tại sao bạn lại chưa có một cuộc tình như vậy!

Rồi bạn chuyển sang xem phim. Đó là một câu chuyện tình tấu lên những nhịp làm thổn thức cung đàn trái tim bạn. Vị anh hùng và mỹ nhân cùng trải qua một hành trình theo một công thức cũ rích. Trước hết là cuộc gặp gỡ qua ánh mắt, rồi đến nụ hôn đầu, cuộc hẹn đầu tiên, lần trang điểm đầu tiên, lỗi lầm đầu tiên, sự tha thứ đầu tiên. Chỉ trong vòng một giờ, bạn cùng họ trải qua nhiều cung bậc cảm xúc. Một phút sau, bạn rơi nước mắt, phút kế tiếp bạn vỗ tay, rồi cơn thịnh nộ bùng lên trước sự kém may mắn của đôi lứa và cuối cùng là chúc mừng họ chiến thắng trước nghịch cảnh. "Trông người lại ngẫm đến ta"! Bạn chợt nghĩ giá mà BẠN có thể trải nghiệm được nhiều yêu thương chỉ trong một khoảng thời gian ngắn thôi thì hay biết mấy, rồi bạn cảm thấy cuộc đời của mình sao mà thật bình thường, nhàm chán. Cuối phim là cảnh cái ôm thắm thiết, nụ hôn, hoàng hôn, tiếng nhạc réo rắt, bóng của hai nhân vật đổ dài; trong khi đó, nước mắt tuôn trào trên gương mặt bạn, còn mũi thì cứ sụt sùi!

Trong khoảnh khắc như thế, nếu bạn hỏi ý kiến của chuyên gia tâm thần học, bạn sẽ được xác định là đang mắc chứng trầm cảm lâm sàng. Nhưng đây là tình yêu cơ mà? Dù tôi có cường điệu một chút nhưng chắc bạn cũng hình dung ra được nền công nghiệp âm nhạc và giải trí đã khéo léo khiến ta hoang mang, lẫn lộn giữa nỗi buồn với tình yêu thương, như thể lẫn lộn đen với trắng như thế nào. Chúng ta đồng hóa sai lầm yêu thương - viên ngọc trên chiếc vương miện tâm hồn - với bản tình ca và câu chuyện tình đượm màu đau khổ kia. Có lẽ không ảo tưởng nào lớn hơn việc xem nỗi buồn là tình yêu! Có lẽ không chứng nghiện cảm xúc nào lớn hơn nỗi buồn biểu hiện cho biết chúng ta đang cảm thấy tiếc nuối cho bản thân. Nó trở thành chiếc "chăn bông" thoải mái để ta mang đi khắp nơi, từ chối chia cách khỏi nó. Đáng thương thay! Dù người ta đang nói cười thật vui vẻ, hạnh phúc, nhưng nếu nghe rõ hơn, đằng sau tiếng cười, bên dưới vẻ hạnh phúc hiển hiện rõ ràng kia là tiếng buồn của họ.

YÊU THƯƠNG là con người bạn, là bản chất của mọi người, bất kể suy nghĩ và cảm xúc của bạn hiện giờ hay trong quá khứ là gì. Chỉ có thể biết đến yêu thương khi không còn sự chia cách và khi mọi ý thức "của tôi" ra đi.

Chứng nghiện cảm xúc

Cứ cho là nỗi buồn của chúng ta trước lời nói và hành động của người khác là nền tảng xây dựng nên ngành công nghiệp giải trí, song nhờ vậy mà những khoảnh khắc buồn tích tụ, đè nén tăng dần lên theo thời gian ở nhà hay ở nơi làm việc có cơ hội "lộ diện". Phim ảnh và truyền hình là những phương tiện khơi gợi, giải tỏa ký ức tổn thương trong tiềm thức. Sự giải thoát này được cảm nhận khi gánh nặng của sự trầm cảm được giải tỏa, nhưng nó bị lầm lẫn với hạnh phúc và dẫn đến nghiện ngập. "Nghiện đau khổ và nỗi buồn" nghekhổ" để có thể đắm chìm trong cơn hờn dỗi mỗi khi cảm thấy hối tiếc cho bản thân, hoặc để chiếc hồ cảm xúc chảy tràn nước mắt. Nhưng đó chỉ là trò chơi cảm xúc của cái tôi giả tạo, là sự nhận dạng sai lầm. Nếu không gắn kết, sẽ không có ý thức mất mát và theo đó không có nỗi buồn, nỗi đau khổ nào, vì vậy niềm hạnh phúc đích thực liên tục hiện hữu. Bạn không cần tìm kiếm hạnh phúc, chỉ cần thả rơi đau khổ và nỗi buồn. Dễ dàng… phải không?

Bạn cảm thấy thế nào?

Chúng ta đã khám phá về cơ chế và bản chất của cái tôi giả tạo và sự gắn kết như là nguồn cơn cho những

cảm xúc trỗi dậy, còn yêu thương, hạnh phúc, bình an, niềm vui, hài lòng KhÔNg phải là cảm xúc mà là trạng thái tồn tại.

Vậy còn cảm giác là gì? Có sự khác biệt nào giữa cảm xúc và cảm giác không, tại sao chúng ta đều bị lầm lẫn về cảm giác? Khi chúng ta hỏi thăm nhau "Bạn cảm thấy thế nào?", ngụ ý muốn hỏi là "Bạn đang có cảm giác nào ngay lúc này?". Chính xác điều gì xảy ra khi chúng ta nói "Tôi cảm thấy…"? Chúng ta có thể lựa chọn cảm giác cho mình không? Nếu không thì tại sao? Nếu có thì bằng cách nào?

Định nghĩa cơ bản nhất:

CẢM GIÁC là:…

Sự nhận biết bằng Xúc giác

Điều này có ý nghĩa khi bạn nhận ra rằng mỗi người chúng ta có thể cảm nhận/nhận thức ở 3 cấp độ: thể lý, tinh thần/trí tuệ và tâm li

Cảm nhận thể lý

Bước vào cửa hàng bách hóa, bạn không chờ đợi chiếc váy hoặc bộ

com-lê tiến đến bạn. Bạn tiến ngay đến nó, chạm vào nó và bạn có cảm giác về nó. Khi bạn chạm vào kết cấu sợi dệt, bạn có nhận thức về chất lượng vải; cầm tấm vải lên, bạn biết được chiều rộng của nó. Bạn đang sử dụng các giác quan thể chất của mình để chạm/cảm nhận/nhận biết điều gì đó, vì vậy bạn gọi đây là "cảm nhận thể lý".

Cảm nhận tinh thần/trí tuệ

Khi bạn đọc quyển sách này, tâm trí bạn mở ra, đưa bạn vào những hiểu biết và ý tưởng thông qua cửa sổ tâm trí, làm cho những hiểu biết và ý tưởng này sống động trên màn hình tâm trí, rồi nhìn nhận chúng qua con mắt trí tuệ. Tâm trí bạn là màn chiếu và là cửa sổ - bộ phận đầu tiên của ý thức, còn trí tuệ là bộ phận thứ hai, bạn sử dụng nó để phân định chất lượng, sự thích đáng, tính đúng đắn để từ đó đưa ra quyết định. Trí tuệ là bộ phận làm cho loài người chúng ta khác biệt so với cỏ cây, động vật. Nó trao cho ta khả năng suy đoán, biết cách xử thế, suy ngẫm, đánh giá và trù tính, sau đó thực hiện những dự kiến ấy trong thực tế cuộc sống. Trí tuệ có khả năng lựa chọn bằng lối tư duy hữu lý và cả tư duy trực cảm.

Vì vậy, khi bạn nhận biết một ý tưởng nào đó, như thể bạn chạm đến được nó, bạn cảm nhận được nó bằng trí tuệ của mình. Rồi đầu của bạn gật gù và bạn tự nhủ: "Tôi hiểu rồi. Cảm thấy hợp lý đấy. Tôi thấy/hiểu tính hợp lý của nó".

Trong trường hợp đó, như thể bạn đang sử dụng khả năng hữu lý của mình để nhận biết tính đúng đắn của ý tưởng. Đôi khi bạn không nhìn ra, song đầu vẫn gật gù "Vâng", và tiếng nói từ bên trong là "Vâng, tôi hiểu rồi. Tôi không nhìn ra lý do cho điều đó nhưng tôi "cảm thấy đúng". Nó đúng đấy". Lúc ấy, bạn đang sử dụng khả năng trực giác của mình để cảm nhận tính đúng đắn của sự việc.

Bạn có nhìn ra sự khác biệt này không? Nếu lấy hình ảnh dải quang phổ để minh họa cho khả năng của trí tuệ, thì một đầu là tư duy hữu lý, còn đầu kia là cảm nhận bằng trực giác (theo nghiên cứu về não bộ con người, não trái thiên về khả năng tư duy hữu lý và não phải thiên về khả năng tư duy trực cảm), nhưng xét từ quan điểm chúng ta là những thực thể sống có ý thức, thì chúng đều ở trên cùng thanh đơn cực trong ý thức.

Bạn có thể dễ dàng phát triển khả năng "cảm nhận tri giác" của mình ở cấp độ lý trí. hãy viết ra một vấn đề rắc rối hiện tại bạn

đang đối mặt. Sau đó tạo ra 7 giải pháp khả thi cho vấn đề, bất kể thoạt đầu chúng có vẻ điên rồ hay khác thường ra sao. Rồi khi đã hoàn thành xong danh sách, hãy ngẫm lại mỗi một khả năng, nhận ra bạn đang sử dụng lý trí để đánh giá, ước lượng chất lượng và tính thực tế của mỗi khả năng như thế nào. Quan sát cảm nhận của bạn về mỗi khả năng, bạn cũng có thể nhận ra những khả năng khác xuất hiện trong quá trình chiêm nghiệm này.

Việc thiếu nhận thức về chức năng, khả năng và sức mạnh của trí tuệ làm suy yếu khả năng đánh giá và đưa ra quyết định của ta. Vì lẽ đó, nhiều người trở nên căng thẳng khi phải đưa ra quyết định. Không may là không ai dạy ta cách phát triển hợp lý khả năng "cảm nhận" này ở cấp độ lý trí trong nền giáo dục chính quy. Lý do thì cũng đơn giản thôi, vì nhà trường chỉ chú trọng đến bộ phận thứ ba của ý thức, là trí nhớ của chúng ta. Chúng ta tin rằng ghi nhớ là học tập, nhưng không phải như vậy. Đó chỉ là sự ghi nhớ. Còn việc học thật sự chính là phát triển cách suy nghĩ và cảm nhận/nhận thức những kỹ năng có liên quan đến tâm trí và trí tuệ. Nhưng những người lớn kia thật sự không biết điều này, vì đâu có ai dạy họ về những chức năng thật sự của tâm trí, trí tuệ. Một lần nữa, không ai bị đổ lỗi trong chuyện này, chúng ta đều chịu trách nhiệm!

Cảm nhận tâm linh

Khả năng cảm nhận sâu sắc nhất của bạn là ở cấp độ tâm linh. Chẳng hạn khi người thân của bạn về nhà với một nỗi niềm nào đó, thì dù chưa nhìn thấy họ, bạn vẫn có thể nhận biết được họ đang ở tâm trạng nào. Thậm chí có khi họ đang ở trong tòa nhà khác mà bạn vẫn cảm nhận được trạng thái của họ lúc ấy. Bằng cách nào? Bằng những "làn sóng rung động" tỏa ra từ năng lượng ý thức của họ. Nói cách khác, bạn đã bắt được sóng năng lượng lan tỏa từ họ.

Tất cả chúng ta đều đang liên tục truyền giao năng lượng. Năng lượng ấy hoàn toàn vô hình và không thể sờ chạm.

Như thể bạn có thể cảm nhận được sự hiện diện của một người nào đó dù họ không có mặt. Những ai "tin" mình đã rơi vào tình yêu thì biết rất rõ điều này. họ tăng cường truyền giao làn sóng của họ, suy nghĩ của họ cho nhau vì họ đang suy nghĩ về nhau và "bắt" (cảm nhận) được tình cảm của người kia, ngay cả khi họ ở xa nhau.

Nhưng cảm nhận tâm linh sâu nhất thì không phải là sự đón bắt

và cảm nhận làn sóng rung động (năng lượng lan tỏa) của người khác. Cho dù ở đâu và vào lúc nào, bạn cũng đều có thể thực hiện "chuyến hành trình không giới hạn về khoảng cách địa lý" - hành trình nội tâm - trong vòng một giây và tập trung sự chú ý của bạn vào bản thân. Chính ở đó, bạn sẽ nhận biết, cảm nhận và chạm đến được sự bình an của mình. Tận sâu trong nội tâm, bạn luôn là bình an.

Điều bạn cần làm là thực hành phớt lờ những âm thanh ồn ào bên ngoài (bao gồm cả những người khác, cho đến khi bạn hoàn thành chuyến hành trình nội tâm của mình), không chú ý vào bất kỳ suy nghĩ tản mạn nào hay những làn sóng cảm xúc trôi qua ý thức của bạn và đi thẳng đến trái tim ý thức - cũng chính là bạn. Trong trái tim nội tâm, bạn sẽ nhận biết, chạm đến, cảm nhận được... sự bình an của mình. Vì bình an là bản chất thật, mãi mãi tồn tại của bạn. Một lần nữa, bạn là bình an.

Có đơn giản quá không? Vâng, rất đơn giản. Nhưng tại sao chúng ta không thực hiện? Tại sao chúng ta không cảm nhận được nó? Tại sao chúng ta "tin" mình không thể? Câu trả lời nằm ở những năm tháng thơ ấu của chúng ta.

Hai bài học tai hại

Khi còn nhỏ, bạn được dạy rằng "cảm nhận" là một danh từ, nhưng không, nó là một động từ. Bạn được dạy rằng cảm nhận là cái xảy ra với bạn, thay vì là điều gì đó bạn lựa chọn/tạo ra. Bạn có nhớ lần đầu tiên được bố/mẹ dẫn đi xem xiếc, xem bóng đá, hay một sự kiện lớn nào đó không? Ngồi cạnh bạn, mẹ nói: "Không hào hứng sao? Mẹ rất vui, hạnh phúc và hào hứng. Con không thấy hào hứng và hạnh phúc à?" hoặc điều gì đó có tương tự. Dĩ nhiên bạn có hào hứng, phấn khởi, nên bạn ngước nhìn mẹ như thể muốn nói: "Vâng, con đang hào hứng và hạnh phúc". Trong những khoảnh khắc như thế, bạn học được hai bài học tai hại. Bài học đầu tiên là sự hào hứng đồng nghĩa với hạnh phúc. Nhưng không phải vậy. Sự hào hứng tương tự như những gì xảy ra với nước trong cái ấm đang được đun sôi - các phân tử nước chuyển động hỗn loạn. Khi bạn hào hứng, bạn đang ở trong trạng thái khích động. Nhưng sự khích động không phải là biểu hiện của hạnh phúc. Đối với con người, hạnh phúc là sự hài lòng, mãn nguyện; luồng chảy tự nhiên của niềm vui tuôn chảy tự do qua "thực thể nội tâm" và tỏa ra ngoài thế giới (qua lời nói, hành động, những làn sóng rung động do suy nghĩ tạo ra).

Bài học tai hại thứ hai trong bối cảnh quen thuộc giữa cha mẹ và

con cái là tình cảm của bạn phải "từ bên ngoài hướng vào trong". Với niềm tin như vậy, bạn nghĩ mình sẽ cảm thấy hạnh phúc khi đi tìm sự kích thích từ bên ngoài. Bạn đâu biết chính sự kích thích đó đang khiến con người ta trở nên lệ thuộc và cuối cùng là "nghiện ngập". Đây là lời lý giải vì sao hầu hết mọi người đều "nghiện" cái gì đó, ai đó hay nơi chốn nào đó. Sống như vậy là "sống mòn/sống tuyệt vọng". Bình an, yêu thương hay hạnh phúc đích thực không thể tìm thấy ở bên ngoài bản thân. Tuy nhiên, đa số niềm tin hiện tại của ta đều bị lẫn trong những ảo tưởng ấy.

Nhưng giờ bạn đã biết (ít ra về mặt lý thuyết) chúng là những trạng thái tồn tại tự nhiên của bạn. Chúng là bản chất của bạn. Chúng luôn hiện hữu chỉ trong một giây và không ở đâu xa.

Những trạng thái tồn tại

Cảm xúc luôn do cái tôi giả tạo sinh ra. Chúng gia tăng như là kết quả của sự gắn kết và đồng hóa của bạn với điều nào đó không phải là bạn. Khi có chuyện "xảy ra" với đối tượng bạn gắn kết hay đồng hóa, bạn cảm thấy như thể nó đang xảy ra với bạn. Nhưng không phải vậy. Cảm xúc là sự trả giá của ngày hôm nay cho sự gắn kết từ ngày hôm qua của bạn. Cảm xúc che mờ và gây hoang mang, nhầm lẫn. Mỗi khi bạn "phản ứng" lại trước điều gì hay với ai, nghĩa là cảm xúc đang hiện hữu. Bạn đánh mất khả năng kiểm soát, mất quyền làm chủ năng lượng của mình, còn cảm xúc (sản phẩm do bạn tạo ra) lấn lướt và đang kiểm soát bạn cho đến khi nó vơi lắng đi.

Mặt khác, yêu thương, bình an và hạnh phúc không phải là cảm xúc như theo định nghĩa ở đây. Chúng là những trạng thái tồn tại năng động và rất thật của con người. Không phải là sự khích động hay kích thích, chúng là bạn, là bản chất con người bạn. Chúng là điều bạn có thể phát tỏa sau khi bạn dứt bỏ mọi gắn kết/bấu víu. Chúng là trạng thái tự nhiên của bạn, từ đó dẫn đến ý định, suy nghĩ, hành động, nhưng chỉ khi bạn không mắc sai lầm đồng hóa bản thân với điều không phải là bạn, chỉ khi bạn thoát khỏi mong muốn được đền đáp lại.

Bình an là bản chất vốn có, yêu thương là những gì lan tỏa tự nhiên từ bạn, và hạnh phúc (biểu hiện qua sự vui vẻ) là điều bạn cảm nhận khi không bị sự gắn kết cản trở hay bóp méo bản tính "trao đi/lan tỏa" của bạn. Chúng là những thành tố chủ yếu hoặc là trạng thái tồn tại của BẠN, chúng không bao giờ bị lấy mất khỏi bạn. Bạn có quyền quyết định và lựa chọn tạo ra trạng thái nào, "ở trong" trạng thái nào, nhưng bạn hủy hoại sự lựa chọn ấy bằng

cách "gắn kết", theo đó là bóp méo năng lượng nội tâm thành những cảm xúc như sợ hãi, giận dữ, buồn bã và nhiều biểu hiện khác nhau của chúng.

Đây là lý do tại sao bình an, yêu thương và hạnh phúc đôi khi còn được liên tưởng đến như là "phúc báo" của bạn. Thực ra bạn không thừa hưởng chúng vì bạn không thể thừa hưởng cái bạn đang có sẵn rồi. Chỉ cần nhớ bạn là ai và là gì, dừng đồng hóa với cái không phải là bạn, bạn có thể tạo ra và cảm nhận những trạng thái này trở lại một cách tự nhiên. Bạn sẽ hoàn toàn tự do lựa chọn cảm nhận cho riêng mình.

Khi bạn bình an, bạn không bị khích động nên không có cảm xúc. Ở trong bình an, bạn mới "cảm thấy" bình an đúng nghĩa. hãy lưu ý rằng khi bạn là yêu thương, khi bạn trao đi bản thân (bản thân chính là tình yêu thương) mà không muốn được đền đáp, sẽ không có sự khích động nào, không mang cảm xúc, chỉ có một bước chuyển nhẹ nhàng, suôn sẻ từ ý định đến hành động trao đi, thoát khỏi sự kỳ vọng (gắn kết). Trao đi với tình yêu thương, người trao sẽ cảm nhận được yêu thương. Nếu bạn hạnh phúc một cách chân thành, bạn mãn nguyện và mỉm cười với niềm vui thầm lặng. Lúc đó, năng lượng sống từ bạn tuôn chảy tự do vào thế giới xung quanh - không có sự kích thích hay khích động nào, không có cảm xúc. Khi những lời nói hài lòng và chan chứa niềm vui được thốt ra, hãy chú ý xem bạn cảm thấy như thế nào. Mãn nguyện và vui vẻ.

Đã rất lâu kể từ khi chúng ta sống không mang cảm xúc (giận dữ, lo âu...); đã quá lâu kể từ khi chúng ta trở nên nghiện ngập sự khích động/kích thích, thật khó để hình dung ra rằng sống không có cảm xúc thì tự nhiên hơn, chân thật hơn một cuộc đời cuốn theo vòng xoay cảm xúc.

Cảm nhận những cảm xúc của bạn

Bây giờ, chúng ta hãy mang cảm xúc và cảm giác lại với nhau, vì bạn đã nhận diện được cảm xúc của mình rồi (so với trước kia bạn xem mình là cảm xúc). Khi chưa đọc quyển sách này, bạn làm trầy chiếc xe của tôi, tôi nổi giận! Còn giờ, vào khoảnh khắc nào đó khi đang trong cơn giận, tôi quay sang bạn và nói "Tôi cảm thấy giận".

Ngay giây phút ấy, tôi bắt đầu tách mình khỏi cơn giận do tôi tạo ra. Như thể tôi đang nói có "tôi" và có "cơn giận", tôi đang cảm thấy/nhận biết cơn giận trong tôi. Kết quả là, tôi tách mình ra khỏi cảm xúc và nhận biết/cảm nhận về cơn giận. Nếu vẫn tiếp

tục tách rời, không tránh né, không đè nén, mà chỉ dừng lại để nhận ra tôi và cơn giận tách biệt với nhau, thì sau đó cơn giận sẽ tan biến. Mọi cảm xúc mất hút dưới sự quan sát khách quan, bởi lẽ về cơ bản, cảm xúc chỉ là ảo tưởng, không có thật.

Làm sao cảm xúc có thể là ảo tưởng được khi nó thật đến vậy? hãy nhớ rằng cảm xúc xuất phát từ CÁi TÔi. Cái tôi là một dạng ảo tưởng không có thật. Cho nên sản phẩm của cái tôi giả tạo, là cảm xúc, dĩ nhiên cũng là không thật. Chừng nào bạn còn tiếp tục đồng hóa với cái không phải là mình, cảm xúc sẽ có vẻ như là thật. Nhưng ngay khi bạn thoát khỏi cảm xúc, chỉ nhìn vào nó, quan sát từ bên trong, thì chính là bạn đang quay lại với điều chân thực ở bên trong bạn - nguồn yêu thương, bình an, vui vẻ - nơi bạn luôn tìm thấy được bình an và sức mạnh.

Khi bạn ở đấy, nơi bạn đích thực là mình, mọi ảo tưởng bị xua tan, và cảm xúc theo đó cũng mất đi.

giống như khi bạn chạy xe trên con đường đầy sương mù, dù bạn có cố với tay ra bắt lấy sương thì cũng không thể. Cảm xúc cũng như thế. Nó như bóng ma không có sức mạnh nào trước bạn, như đám sương mờ trôi qua ý thức. Nhưng để nhìn thấy rõ bản chất của cảm xúc, thật cần thiết hãy là chính mình và chấm dứt mọi sự gắn kết hay đồng hóa sai lầm.

Cảm xúc triệt tiêu khả năng cảm nhận

Ăn quá nhiều ớt trong một khoảng thời gian dài sẽ làm tổn hại khả năng vị giác. uống quá nhiều rượu bia hay tiêm chích ma túy, về lâu dài sẽ hủy hoại khả năng kiểm soát suy nghĩ của bạn. Tương tự, khi có quá nhiều cảm xúc rối loạn, theo thời gian khả năng cảm nhận sẽ bị tổn hại nghiêm trọng.

hãy hình dung bạn đang ở nhà cùng với các bạn của mình, hoặc đang ngồi giữa những đồng nghiệp trong cơ quan. Trong lúc trò chuyện, ai đó thốt ra điều khơi dậy phản ứng đầy cảm xúc trong bạn. Bạn phật lòng và tạo ra cơn tức giận. Bạn bối rối, xúc động. Bạn đang trải nghiệm sự kích động từ bên trong. Bạn cảm thấy khó chịu, đau khổ.

Cuộc trò chuyện vẫn tiếp diễn, và bạn không thể lựa chọn thay đổi cảm xúc của mình. Bạn đang chìm trong cơn biến động cảm xúc. Vì vậy, khi một người bạn/đồng nghiệp chia sẻ về mất mát gần đây trong gia đình họ, bạn không thể lựa chọn để tạo ra, cảm nhận và tỏ lòng thương cảm vì bạn đang bị kìm kẹp giữa nỗi buồn, giận.

Rồi khi người khác thừa nhận đã gây sai lầm lớn ảnh hưởng đến công việc của cả nhóm, bạn không thể lựa chọn để tạo ra, cảm nhận và trao đi sự tha thứ. Cơn giận vẫn hiện hữu trong ý thức, làm rối trí bạn và bóp méo năng lượng ý thức. Nó thao túng hầu hết sự chú ý của bạn. Lại có người diễn tả về cơn đau nhức sau cú ngã gần đây, nhưng bạn không thể tạo ra, cảm nhận và trao gửi lòng trắc ẩn. Đến khi có người thông báo về một đứa bé vừa được sinh ra, bạn cũng không thể tạo ra, cảm nhận và trao niềm hạnh phúc.

Tại sao? Vì bạn hoàn toàn mắc kẹt trong cơn bão cảm xúc rối loạn của nội tâm. Khi tràn đầy cảm xúc, TẤT CẢ những gì bạn có thể "cảm" được là cảm xúc ấy (buồn bã, oán giận...) mà thôi. Bạn không cố tình lựa chọn để mình "đầy cảm xúc", chỉ đơn giản là do cảm xúc đang ngự trị trong ý thức bạn lúc đó cho đến khi nó hoàn toàn tan biến đi.

Nhưng thay vì tách rời và quan sát cảm xúc, để không truyền sức mạnh cho nó nữa; thay vì chịu trách nhiệm cho sự sáng tạo (cảm xúc) của bạn và giải quyết nó, bạn lại cố đè nén. Vì sao bạn làm vậy? Vì bạn muốn tập trung toàn bộ sự chú ý vào nhóm, tham gia vào nhóm và có thể ứng đáp một cách phù hợp. Cho nên bạn đè nén, giam giữ cảm xúc trong tiềm thức của mình.

Qua thời gian, những cảm xúc bị dồn nén theo thói quen cứ ngày một chất chồng trong những "ngăn" tiềm thức. Đến ngày nọ, cảm xúc bất chợt bùng phát, chực trào vô cớ, bạn bắt đầu tự hỏi đã có chuyện gì sai xảy ra với bản thân. Có lẽ bạn sẽ tìm đến liệu pháp chữa trị theo nhóm để chia sẻ. Trong lúc tâm sự, bạn cảm thấy cảm xúc lại dâng lên. Và bạn để cho những gì tích giữ bấy lâu tuôn trào ra ngoài. Bạn thổ lộ hết tất cả. Khi đã xong, những người trong nhóm nói "Cảm ơn bạn vì bạn đã chia sẻ, bạn đã bộc bạch bằng cả trái tim mình", việc này dường như khẳng định thêm rằng thật tốt khi lòng đầy cảm xúc, "đa sầu đa cảm là tốt", rồi "mang nặng nỗi niềm là điều bình thường". Nhưng thực tế là ngược lại. Đó là dấu hiệu của điều gì đó không bình thường, không tự nhiên và không lành mạnh. Cảm xúc không xấu xa, chỉ là dấu hiệu cho biết hiện giờ bạn không suy nghĩ, cảm nhận và hành động đúng với con người thật.

Nó cảnh báo rằng cái tôi giả tạo đã tiếm quyền và đang ở trong thế kiểm soát. Vừa rồi không phải là lời trái tim nói, chính cái tôi đã đánh gục tất cả. Rời khỏi nhóm trị liệu, bạn tin mình đã làm điều đúng, bạn "cảm thấy" đã được chữa lành, nhưng thật sự đó chỉ là sự giải thoát tạm thời, vì bạn vừa "nới lỏng" áp lực tiềm thức chứa

đầy những cảm xúc tích tụ lâu ngày. Quá trình này được gọi là sự giải tỏa nỗi đau chất chứa trong tiềm thức (cathartic).

Thay vì truy tìm dấu vết cảm xúc để tìm ra nguyên nhân và chuyển hóa nó, từ đó phục hồi năng lượng của bản thân để trở về trạng thái tự nhiên, chúng ta lại có xu hướng biểu lộ hoặc đè nén. Trong cả hai trường hợp, cảm xúc được ghi lại, trở thành một tập tin trong tủ hồ sơ ký ức, rồi được lôi ra trong tương lai, cảm xúc tiếp tục dâng tràn. Cứ sau mỗi lần bị kích hoạt, tập tin cảm xúc này càng "đầy thêm".

Việc biểu lộ hoặc đè nén cảm xúc đã trở thành một thói quen, còn được biết đến như là cá tính. Bởi bạn tin bạn là cá tính của mình nên bạn bắt đầu đồng hóa nhân dạng bản thân với cảm xúc - sự sáng tạo sai lầm của bạn. Bạn bị mắc bẫy. giờ đây cái tôi đang sử dụng khả năng sáng tạo của chính nó để tìm kiếm nhân dạng giả tạo mới mẻ khác.

Khi cái tôi được nhận ra là nguồn khơi dậy cảm xúc, bạn bắt đầu nhận thức rõ cảm xúc do mình tạo ra. "Thấy" và phát triển khả năng nhận dạng cảm xúc là việc làm cần thiết để phục hồi quyền tự chủ. Qua thực hành, bạn biết cách kiểm tra bản thân trước khi trở nên gắn kết, và ý thức lựa chọn không tạo, không cảm nhận cảm xúc. Rồi bạn có thể cắt đứt cơn nghiện cảm xúc của mình.

Chu kỳ cảm xúc là chu kỳ gánh chịu đau khổ

Về cơ bản, có 3 nhóm cảm xúc, nghĩa là có 3 kiểu bối rối, xáo trộn cảm xúc mà bạn tạo ra và cảm nhận được trong ý thức của mình khi bạn nhận dạng mình với điều vốn không phải là bạn. Đó là sự buồn bã, giận dữ và nỗi sợ hãi, chúng vận hành theo trật tự hài hòa, hoàn hảo với nhau.

Tại sao bạn tạo ra và cảm nhận sự buồn bã? Lý do luôn luôn là vì bạn tin bạn đã mất đi điều gì đó. Nỗi buồn luôn tiếp nối sau cảm giác mất mát. Qua thời gian, nếu bạn "tin" bạn có quá nhiều mất mát thì sẽ có nhiều khoảnh khắc đau buồn, nỗi phiền muộn xuất hiện. Bạn đã bao giờ nhận ra mỗi khi bạn tạo ra nỗi buồn, nỗi buồn thường không kéo dài lâu hay không (trừ khi là phiền muộn)? Nó cũng qua đi, vì tất cả cảm xúc phải như thế. Tuy nhiên, nỗi buồn cứ tái đi tái lại sẽ chuyển thành giận dữ, bạn tìm cách quy tội, khiển trách ai đó hay sự vật/sự việc nào đó cho sự mất mát, cho nỗi khổ, cho cơn đau cảm xúc của bạn. Vì vậy, bạn tìm kiếm đối tượng để phóng chiếu nỗi đau trong lòng. Bạn bắt đầu chơi trò "trách tội". (Nhưng cơn giận rồi cũng qua mau. hãy

thử tức giận và ở trong tâm trạng nóng giận xem, thật không thể. Sau một lúc, hoặc là bạn sẽ cảm thấy mệt lả, hoặc là phá lên cười trước sự lố bịch này).

Sau đó, khi cơn giận qua đi, nó chuyển thành nỗi sợ hãi. Bạn sợ rằng sự việc có thể tái diễn, bạn có thể trải nghiệm sự mất mát lần nữa. Thế là một mối lo mới được sinh ra. Lo lắng là một biểu hiện của sợ hãi. hãy đoán xem chuyện gì xảy ra nếu bạn cứ suy nghĩ về mất mát sẽ xảy ra? Nó sẽ đến. Bạn lại cảm thấy buồn. Nỗi buồn lại chuyển thành cơn giận và cơn giận chuyển thành nỗi sợ hãi. Chu kỳ cảm xúc cứ mãi luân chuyển như thế.

Buồn bã phiền muộn u uất

Vô vọng

Đau khổ

Chán ngán

Sợ hãi căng thẳng lo âu

Hốt hoảng

Lo lắng

Kinh hoàng/khiếp sợ

Giận dữ cáu gắt thất vọng

Nổi cơn thịnh nộ ghét

Ân hận ghen tị

Đố kỵ

Đây không chỉ là chu kỳ cảm xúc, nó còn là chu kỳ đau khổ. Tuy nhiên, chính chúng ta "đồng tâm hiệp lực" nuôi dưỡng, phụ thuộc, hưởng lợi từ nó, và đã được chỉ dạy cách sống như thế. Vâng, có thể có thời gian dừng giữa bình an, yêu thương và hạnh phúc thật sự, nhưng sẽ rất ngắn ngủi bởi vì thế giới "được lập trình" để giữ chúng ta trong vòng lẩn quẩn cảm xúc và tin rằng đó là cách sống.

Mọi "cảm xúc" sẽ tìm đường để đi vào một trong 3 nhóm cảm xúc này, có khi kết hợp với 2 hoặc cả 3. Cách duy nhất để phá bỏ vòng lẩn quẩn cảm xúc là nhận ra bạn chẳng có gì để mất mát, nghĩa là

bạn không bao giờ có thể sở hữu/chiếm hữu điều gì. Niềm tin về quyền sở hữu là nguyên nhân cho nỗ lực sở hữu/thâu tóm nhiều điều, từ đó sinh ra gắn kết/nhận dạng sai lầm bản thân, cũng là nguyên nhân cho những khổ đau về tinh thần/cảm xúc!

Việc phá bỏ vòng lẩn quẩn khổ đau này sẽ không thể thực hiện cho đến khi bạn nhận ra "thật sự" bạn là gì. Chừng nào bạn còn nghĩ mình là thực thể vật chất, hữu hình, là tất cả những nhãn mác kia, thì sự thật "vật chất" - cái thế giới vật chất xoay quanh bạn - vẫn là "chân thực" nhất. Cùng với ý tưởng, niềm tin cho rằng bạn có thể sở hữu một vài thứ trong thế giới ấy.

Nền tảng của xã hội loài người được xây dựng dựa trên niềm tin về sự sở hữu và chiếm hữu. Khoảnh khắc chúng ta biết mình là một thực thể nội tâm phi vật chất, có ý thức, bạn sẽ thấy cái sự thật mang màu vật chất kia là không thật, hoặc chỉ là loại sự thật thứ cấp. Đó là ảo ảnh thấp thoáng về những sự vật, cảnh tượng, hình ảnh đang lướt trôi qua. Bạn chợt nhận ra và nhớ lại điều mình từng biết - tất cả những sự kiện, cảnh tượng và sự vật cứ đến rồi ra đi.

Trong thế giới vật chất, chẳng có gì là nguyên trạng. Mọi thứ đang thay đổi. Nhưng trong thế giới của ý thức, bạn biết BẠN là thực thể tồn tại liên tục, không bao giờ thay đổi, không thể chiếm giữ điều gì. Bàn tay có thể giữ chặt chiếc ghế, nhưng BẠN, thực thể nội tâm, thì không thể. Bạn không phải là bàn tay, giống như bạn không phải là cây búa đang nằm trong tay bạn.

Khi bạn tin tưởng sự thật "vật chất" là sự thật duy nhất, bạn sẽ tìm kiếm tình yêu thương, bình an, hạnh phúc từ bên ngoài bản thân. Nhưng bạn cũng cảm nhận được niềm bình an, hạnh phúc trong thế giới vật chất này không tồn tại bền lâu. Chúng mờ nhạt rồi tan biến, vì chúng không thật, chỉ là cảnh tượng trôi qua đi, một sự kích thích tạm thời, một cảm giác nông cạn, hời hợt. Nhưng trong "không gian nội tâm" - không nắm giữ điều gì, không gắn kết với ý tưởng, hình ảnh hay ký ức nào, bạn tìm thấy suối nguồn bình an và yêu thương (tình thương thể hiện qua ý định tự nhiên, trong sáng là trao đi, kết nối với những người khác).

Sự hài lòng, mãn nguyện chân thực luôn tồn tại khi bạn hoàn toàn hiện hữu, nghĩa là thoát khỏi giận dữ (của quá khứ) và nỗi sợ (về tương lai). Ở trong hiện tại, bạn cảm nhận "sự hiện hữu của mãn nguyện". Nó làm biến mất nhu cầu thu vén vật chất, đập tan ý muốn chiếm hữu mãnh liệt, làm suy yếu thói quen gắn kết. Sau

đó, những thói quen cảm xúc gây ra nỗi buồn, giận dữ và sợ hãi cũng tan biến.

Ngay khi nhận ra bạn không thể chiếm hữu điều gì, bạn cũng biết mình không thể mất gì, nên nỗi buồn sẽ không tồn tại. Bạn phá bỏ được vòng lẩn quẩn tai hại kia để giải thoát mình tự do. Không thể hạnh phúc nếu không có tự do. Tự do không chỉ là khả năng bay đến nơi nào bạn thích, mua hay ăn những gì bạn thích, hoặc nói bất cứ điều gì bạn thích dù ở đâu, trong lúc nào. Tự do thật sự là một trạng thái nội tâm - không có gắn kết, thèm khát hoặc phụ thuộc, nên nỗi buồn, giận dữ và nỗi sợ hãi cũng không còn. Với sự tự do ấy, bạn cảm thấy mãn nguyện từ nội tâm, có ý thức trách nhiệm giúp đỡ người khác tìm đến tự do từ bên trong.

Đồng cảm và Thấu cảm

Đồng cảm không phải là thấu cảm. Đây là một trong những nhầm lẫn thông thường nhất trong lĩnh vực Trí tuệ Cảm xúc. Đồng cảm là một cảm giác thương xót ai đó. Nó gây ra đau khổ cho bản thân khi chứng kiến hoàn cảnh khó khăn của người khác. Đây là một kiểu trò chơi khác của cái tôi - bản thân "đồng hóa" với tình huống và cảm xúc của người khác, theo đó có cùng nỗi đau cảm xúc như nhau. Trái lại, thấu cảm là sự tinh nhạy trước cảm xúc của người khác mà không tạo ra cùng cảm xúc như thế trong bản thân. Nhiều người tin rằng phải rơi vào cùng trạng thái rối loạn cảm xúc của người khác để hiểu và giúp họ vượt qua. Nhưng cách làm này không có ý nghĩa, hoang đường, được nuôi dưỡng tốt bởi nền công nghiệp giải trí. Nói vậy cũng giống như bạn phải say để biết người khác say thế nào, bạn cần say để biết cách giúp người khác vượt qua cơn say của họ. Bạn đã bao giờ chứng kiến cảnh hai người say cố giúp nhau chưa? Thật vô nghĩa. Chỉ khi không còn chất chứa cảm xúc trong bản thân, bạn mới đủ cởi mở, rõ ràng và nhạy bén để "cảm" được những cảm xúc người kia đang tạo ra, đang cảm nhận trong chính họ. Sau đó bạn có thể mở lòng mình để hiểu, động lòng trắc ẩn và trao cho họ sự quan tâm đúng nghĩa. Lòng trắc ẩn và quan tâm đều là biểu hiện của tình yêu thương trong hành động. Bạn không thể thấu cảm với người khác nếu bản thân còn rối bời trong cảm xúc.

Xây dựng tình yêu thương đích thực

Giờ đây, bạn đã biết sự khác biệt giữa cảm xúc và cảm giác! Bạn biết rằng tình yêu thương không được khơi

nguồn từ bên ngoài bản thân. Dù bạn làm gì - trao đi hay nhận lại

với tình yêu thương, bạn là người cảm nhận được tình yêu trước tiên. Nhưng bạn "yêu" bằng cách nào? Làm thế nào để xây dựng tình yêu thương đích thực và theo đó cảm nhận được "tình yêu thật sự"? Việc này đưa chúng ta đến với những giá trị của mình.

Trong những khóa học và buổi tu dưỡng tinh thần về Trí tuệ Cảm xúc và Trí tuệ Tâm hồn, tôi yêu cầu mọi người viết ra những gì họ cho rằng có giá trị nhất trong cuộc đời họ. Về phía bạn, bạn cũng hãy dành ra vài phút, lập một danh sách cho bản thân. "giá trị" là những gì bạn quan tâm nhiều nhất trong đời mình.

hầu hết mọi người thường lập một danh sách tương tự như sau:

Giá trị của bạn (những điều bạn quan tâm nhất)

Nhà cửa gia đình Sức khỏe Lòng tin cậy

Lòng chính trực

Hòa bình/Bình an

Tự do/Thanh thản

Niềm vui

Tôn trọng

Trung thực

hạnh phúc

Chó (vật nuôi)

Yêu thương

Hài lòng

Bạn bè

Lòng trắc ẩn

Nếu bạn đã lập một danh sách cho riêng mình, hãy bổ sung thêm bất cứ ý nào trên đây mà bạn đang thiếu. Sau đó dành ra một lúc chiêm nghiệm và quyết định cái nào có "giá trị sâu sắc nhất" đối với bạn. Cái nào bạn quan tâm nhiều nhất? hầu hết người ta thường lựa chọn một trong ba điều sau - gia đình, Bạn bè hoặc Sức khỏe.

Với câu hỏi "Tại sao bạn/chúng ta làm việc?", câu trả lời là giống nhau ở mọi người: Vì chúng ta cần phải kiếm tiền. Tại sao chúng ta cần tiền? Để có thức ăn ở trên bàn, có một mái nhà và đổ đầy xăng cho xe. Nhưng tại sao bạn muốn có nhà cao cửa rộng hơn, hay muốn có kỳ nghỉ hoành tráng hơn, một chiếc xe bắt mắt hơn? Vì bạn "tin" khi đạt được những điều này, bạn sẽ hẠNh PhÚC.

Tất cả những gì con người làm đều xuất phát từ động cơ mưu cầu hạnh phúc, ngay cả khi họ biết có thể nó chỉ là tạm thời thôi. Thật ra, mọi người được thúc đẩy hành động bởi ba điều trong suốt cả cuộc đời mình. Bạn tìm kiếm tình yêu thương trong các mối quan hệ, bình an trong trái tim và hạnh phúc trong cuộc sống. Tại sao bạn muốn có một gia đình thân thương và bạn bè tốt? Bởi vì bạn sẽ nhận được nhiều tình yêu thương, bạn cảm thấy hạnh phúc. Tại sao bạn muốn có sức khỏe tốt? Bởi vì bạn sẽ cảm thấy bình an trong lòng, và theo đó là hạnh phúc. Tại sao kẻ tội phạm xấu xa nhất muốn kẻ thù của mình "biến khỏi tầm mắt"? Bởi vì kẻ ấy tin rằng như thế mình sẽ hạnh phúc. Rõ ràng đây không phải là loại hạnh phúc đúng nghĩa! Nhưng nó vẫn là động cơ thôi thúc con người hành động.

Dù đang làm gì, sắp sửa đi đâu hay đang muốn gì, bạn luôn tìm kiếm tình yêu thương, bình an và hạnh phúc bằng cách này hay cách khác. Nhưng ba "giá trị cốt lõi" này có điểm gì chung? Chúng thuộc về nội tâm, vô hình, không sờ nắm được và không thể nghe thấy. Nói cách khác, chúng "phi vật chất". Bạn không thể cắt, ăn, đốt cháy, nhấn chìm, sờ chạm hay nhìn thấy chúng. Vậy chúng ở đâu? Chúng tồn tại bên trong mỗi người chúng ta. Bạn có thể tự chứng minh điều này. Ít nhất một lần mỗi năm, bạn sẽ mua một món quà cho bạn bè hoặc cho bố mẹ. Khi trao tặng món quà, bạn sẽ nói "Con gửi đến bố mẹ món quà này với TÌNH YÊU THƯƠNG". Tình yêu ấy ở đâu ra? Từ cửa hàng bách hóa sao? Ở trong món quà? hay qua lớp giấy gói? Không! Tình yêu thương xuất phát từ bên trong BẠN, luôn có sẵn trong đó rồi. Vậy thì tại sao bạn bỏ ra cả đời để hướng ra "bên ngoài" bản thân, trong khi những cái cần tìm vốn dĩ đã có sẵn "bên trong"? Đây là một nghịch lý của thời kỳ hiện đại.

Cái chúng ta tìm kiếm thì đã có sẵn trong ta rồi. Nhưng có lẽ bạn đang đắn đo: "Gượm đã. Chúng ta phải thực hiện một cuộc kiểm tra thực tế ở đây. Nếu yêu thương, bình an, hạnh phúc đã và vẫn luôn ở trong tôi, tại sao tôi không liên tục cảm nhận được chúng?". Có lẽ là do bạn tin rằng để cảm nhận những phẩm chất ấy, bạn phải đạt được điều gì đó hay trở thành cái gì đó, hoặc tìm thấy ai đó. Nhưng thực ra con đường duy nhất để cảm nhận về chúng là

“trao đi”, vì khi bạn trao gởi món quà với tình thương yêu, ai là người đầu tiên cảm nhận được tình yêu thương ngay lúc trao đi? Chính là bạn! Và xin đừng hiểu lầm. Tôi không bảo bạn rằng ngày mai đi làm, hãy rảo bước một vòng và nói “Tôi yêu mến bạn” với mọi người, mà năng lượng của tình yêu thương nên được thể hiện qua hành động. Vậy, những hành vi nào được thúc đẩy, được định hình và được dẫn dắt bằng tình yêu thương? hãy dành ra một lúc để lập danh sách, bạn sẽ có một danh sách bao gồm những điều sau.

hãy nghĩ về nơi làm việc của bạn một lúc. Bỏ qua những chính sách và thủ tục, điều lệ và nội quy, sản phẩm và dịch vụ, bạn còn lại gì? Con người, mối quan hệ. Thật ra, mỗi ngày bạn không chỉ đi làm, bạn bước vào một cộng đồng bao gồm các mối quan hệ. Bạn tương tác, tiếp xúc với một nhóm người. Vì vậy, khi đến cơ quan, cảm thấy henry đang ủ rủ, bạn biết lý do tại sao; cậu ấy kể với bạn rằng một người thân trong gia đình cậu vừa qua đời vào ngày hôm qua. Thế nên bạn thấu cảm và hỗ trợ henry vượt qua nỗi buồn. Bạn định hình năng lượng yêu thương của bản thân thành sự thấu cảm và bạn ngồi xuống lắng nghe henry, tiếp tục hỗ trợ cho đến khi cậu ấy nguôi ngoai nỗi đau. Còn hilary vừa có một cuộc cãi vã với sếp, cô đang cảm thấy mình bị cô lập. Vậy bạn ứng phó thế nào trong trường hợp của hilary? Bạn động viên và làm mạnh để cô ấy phục hồi lại lòng quý trọng bản thân. Mặt khác, Madge đang trong tâm trạng hoang mang, rối bời và không thể làm rõ một số ý tưởng mà cô ấy đang thực hiện. Với Madge, bạn ngồi xuống và dành ra chút thời gian, bạn hợp tác, giúp cô sáng tạo và làm sáng tỏ ý tưởng của cô.

Do vậy, khi bạn bước vào công việc và đối diện với những người bạn đồng nghiệp khác, bạn nhận thấy họ đang cảm thấy thế nào (thường qua trạng thái cảm xúc của họ), qua đó bạn sẽ biết họ “cần” gì. Việc vận dụng năng lượng (yêu thương) sẵn có trong bạn - cũng chính là bạn - sẽ đáp ứng được nhu cầu đó. Khi làm vậy, ai là người cảm nhận năng lượng ấy trước? Bạn. Rồi họ có thể nói “Cảm ơn anh/chị”. Không hẳn là bạn muốn hay cần họ nói lời cảm ơn, nhưng nếu họ làm vậy, bạn chấp nhận lòng biết ơn của họ và trong lúc đó, bạn khẳng định/xác nhận giá trị của mình. Nếu chẳng ai cảm ơn bạn, cũng ổn thôi, vì bạn không thèm khát cái bạn đã có sẵn.

Vậy bây giờ, hãy lấy một tờ giấy trắng, vẽ hai đường từ đầu cho đến cuối tờ giấy để tạo thành ba cột. Ở cột đầu tiên, hãy viết ra tên của năm người bất kỳ mà bạn đang cùng làm việc mỗi ngày. Ở cột thứ hai là những giá trị mà bạn thấy thích hợp để đáp ứng nhu

cầu của họ. Và ở cột thứ ba, bạn hình dung và mô tả kiểu hành vi nào sẽ dùng để chuyển giao giá trị ấy cho họ.

giá trị cốt lõi vẫn là Yêu thương; từ đó, những giá trị thứ cấp xuất hiện - là những gì bạn hành động để biểu hiện tình thương. Đây là những cách để trao yêu thương. Cột thứ ba là hành vi của bạn, bạn bộc lộ hoặc chuyển giao giá trị nào, bạn sẽ là hiện thân cho giá trị ấy. Bạn sẽ làm gì, giá trị nào được bạn thể hiện? Chẳng hạn như:

David

Cậu ấy đang đánh vật để hoàn thành bản báo cáo vào đúng hạn cuối là ngày thứ Sáu.

Vì vậy, giá trị ở đây là sự hỗ trợ.

Và hành vi là: Ngày mai, vào giờ ăn trưa, tôi sẽ dành ra 45 phút để xử lý "những con số thống kê khó nuốt" giúp David.

Mary

Cô ấy đang sầu não.

Vì vậy, giá trị là sự thấu cảm.

Và hành vi là: 9 giờ sáng mai, tôi sẽ rủ Mary ra ngoài uống cà phê và chỉ lắng nghe câu chuyện của cô để hiểu vì sao cô sầu não; làm vậy có thể giúp cô tìm ra lối thoát khỏi trạng thái cảm xúc hiện tại.

Đến đây, có thể bạn sẽ nói "À, tại sao tôi cứ phải là người cho đi, cho đi và cho đi nhỉ? Chắc chắn họ phải cho tôi điều gì đó để đền ơn tôi chứ? Không biết chừng họ sẽ thừa cơ hội, lợi dụng tôi nếu tôi cứ luôn cho đi như vậy? Thật mệt mỏi!".

Khi bạn hành động dựa trên năng lượng của tình thương từ trái tim nội tâm, bạn có thể sử dụng năng lượng ấy dưới bất kỳ hình thức nào. Bạn là người đầu tiên cảm nhận nó và được truyền tiếp thêm sức mạnh. Sẽ không hiệu quả nếu a) bạn trao đi với nỗi oán giận hoặc b) bạn muốn được đền đáp lại. Tìm kiếm sự đáp trả chẳng khác nào triệt tiêu sức mạnh trong bạn. Thật ra lúc đó bạn không trao đi, bạn đang nhận lại bởi vì bạn nuôi sự kỳ vọng. Chừng nào còn muốn được trả đáp, năng lượng của bạn bị mắc kẹt, không được khơi thông để tuôn chảy tự do, nên đó là nguyên nhân khiến bạn cảm thấy mệt mỏi. Chính những suy nghĩ phán xét và oán giận tinh tế khi những kỳ vọng của bạn không được

đáp ứng gây ra sự mệt mỏi, kiệt quệ. Rồi bạn đổ lỗi cho "họ", làm sự việc tồi tệ thêm bằng cách sinh ra nỗi oán giận.

Bạn đã quên rằng chỉ có cái tôi giả tạo mang nỗi kỳ vọng; tình yêu thương không đòi hỏi, không kỳ vọng điều gì. Chỉ cái tôi mới đổ lỗi và bực bội, phật lòng; tình yêu thương luôn chấp nhận người khác như là chính họ, ngay cả khi họ khước từ đón nhận sự quan tâm của bạn thì cũng tốt thôi vì đó là lựa chọn của họ. Nhưng sự chối bỏ tình thương (như: quan tâm, đồng cảm, giúp đỡ) hôm nay sẽ chuyển thành sự chấp nhận vào ngày mai. Do đó có câu nói "sự kiên nhẫn vô hạn tạo ra kết quả tức thời"!

Khi bạn thoát khỏi mong muốn được trả đáp, khi bạn không còn mang kỳ vọng về người khác, nếu họ cố lợi dụng sự hào phóng của bạn, bạn sớm nhận ra điều đó mà không bực tức, phẫn nộ. Trong tình huống này, bạn cần tỏ ra quả quyết một chút và biết thế nào là đủ để họ không lệ thuộc vào bạn. Sự nhạy bén, tinh ý này là do kinh nghiệm mang lại!

Bạn có sự lựa chọn rõ ràng. Bạn có thể sống bằng những niềm tin đã học được hoặc từ những giá trị bẩm sinh vốn có. Bạn có thể để cho những suy nghĩ, thái độ và hành vi của mình được định hình bởi hệ thống niềm tin đã tiếp nhận, hoặc bạn có thể khơi dậy những điều giá trị nhất có sẵn trái tim trong nội tâm để nó định hình cách bạn ứng phó trước con người và cuộc sống. Đây là hai khả năng lựa chọn rõ ràng, nhưng dường như bạn không thể lựa chọn khi cái tôi giả tạo đang hoạt động. Tuy nhiên, sẽ không cần phải lựa chọn khi các giá trị của bạn quay trở lại cuộc sống thường ngày.

Vượt lên khỏi niềm tin cố hữu

Cái tôi giả tạo đã "ăn sâu" vào tiềm thức, làm cho sự gắn kết với những niềm tin cố hữu trở thành nhận thức hàng ngày của bạn(?). Cái tôi sẽ kháng cự mạnh mẽ với nỗ lực "vượt lên khỏi niềm tin cố hữu" và khơi gợi các giá trị tốt đẹp của bạn. Một dấu hiệu biểu hiện cho sự kháng cự ấy là ý nghĩ "Nhưng tôi không thể chỉ đi lòng vòng và thể hiện tình yêu thương đầy vị tha, không ích kỷ với mọi người, đó là điều mộng tưởng!".

Hãy dùng những hành động trong nội tâm - "chú ý" và "nhận thức" - để giúp bạn thấy rõ những niềm tin bạn đeo đuổi đang ngấm ngầm hủy hoại bản thân bạn như thế nào. Bạn cũng bắt đầu nhận ra niềm tin ấy đã cản trở bạn phát huy những giá trị của mình và hủy hoại giá trị của người khác ra sao. Chẳng hạn như,

niềm tin cho rằng cạnh tranh là tốt, là cần thiết, sẽ hủy hoại giá trị và khả năng hợp tác. Cạnh tranh làm phát sinh ra nỗi sợ hãi, trong khi hợp tác là sự biểu lộ của tình thương. Cạnh tranh bị cái tôi điều khiển, nên nó đi ngược lại bản chất thực của bản thân. Nếu bạn tin giận dữ là ỔN, đôi khi lại hữu ích, nó sẽ hủy hoại giá trị của bạn và khả năng trao đi lòng trắc ẩn, vì không thể thấu cảm người khác nếu bạn còn ôm nỗi tức giận về lỗi lầm của họ. Nếu bạn tin rằng cuộc đời này cơ bản là một nơi sống sót cho những ai biết thích nghi theo ý nghĩa "khôn sống mống chết", niềm tin ấy sẽ hủy hoại "giá trị của sự trao đi", cũng như khả năng phục vụ, giúp đỡ người khác.

Khi đã lên đến cao điểm của cơn khủng hoảng trong nội tâm, bạn chỉ chú tâm phục vụ cho nhu cầu của cá nhân trước khi giúp đỡ, chia sẻ với người khác. Chỉ khi bạn bắt đầu nhận thấy niềm tin kìm hãm những giá trị tốt đẹp của bạn như thế nào, bạn mới có thể sửa sai, cho qua đi, loại bỏ hoặc thay đổi niềm tin ấy. hoặc bạn có thể đi thẳng vào trái tim nội tâm, nơi hiện hữu sức mạnh của tình yêu thương để khai thông con đường băng xuyên qua "khu rừng" niềm tin, giúp bạn thoát ra ngoài, đưa tình thương vào thế giới của hành vi. Một khi tình thương tìm ra lối thoát, tự do tuôn chảy qua hành động (quan tâm, trắc ẩn và hợp tác), hàng trăm niềm tin học hỏi, góp nhặt được như "Tôi được ưu tiên trước", "Họ sai rồi" và "Cuộc đời chỉ tồn tại kẻ chiến thắng và người thua cuộc" sẽ bắt đầu teo tóp, héo mòn đi.

Một lần nữa, thiền định và tự suy ngẫm, chiêm nghiệm là những phương pháp thực hành cần thiết. Qua đó, bạn khám phá ra mọi niềm tin đều dối trá một cách trớ trêu ngay trong tên gọi của nó: Niềm tin (BeLiEf - Be: là, LiE: dối trá) là những điều dối trá. Niềm tin là cái chúng ta tạo ra và gắn kết với nó khi chúng ta mất đi nhận thức về những điều chân thật. Về cơ bản, niềm tin là những ảo tưởng cản trở sự biểu lộ của nguồn thông thái nội tâm.

Đây là lý do tại sao "tin vào bản thân" không thật sự hữu ích về lâu về dài. "Tin vào bản thân" có thể làm tuôn trào/bộc phát "sức mạnh của lòng tự tin"; có thể tiêm cho bạn một liều "sức mạnh do thành quả mang lại". Nhưng trong thời gian dài, sức mạnh ấy sẽ cạn kiệt, nỗi nghi ngờ phải núp bóng dưới sự gắn kết để lòng tin vào bản thân có cơ hội xuất hiện trên bề mặt (nếu không, nó sẽ cấu xé bạn từ bên trong). Tốt hơn là hãy tìm hiểu và để cho sức mạnh của sự thật trở thành nền tảng cho cuộc đời. Bạn đã BiẾT mình là gì, là suối nguồn của bình an, yêu thương, niềm vui trong sáng, thuần khiết, vì vậy bạn không cần phải tin nữa, không cần tìm kiếm những trạng thái này, hay cố công đạt được nó. Bạn

không cần bắt buộc, thúc ép hay áp đặt niềm tin về bản thân bạn lên chính bản thân mình. Bạn không cần gắn kết với niềm tin dựa trên hình ảnh về con người đích thực, nếu không nó sẽ biến tướng thành dạng biểu hiện khác của cái tôi giả tạo. Khi bạn biết và sống với sự thật về bản thân, niềm tin vào bản thân không còn cần thiết. Bạn không cần lãng phí thời gian, năng lượng để khẳng định và nuôi dưỡng niềm tin về bản thân. Vì "sức mạnh của niềm tin" yếu hơn so với sức mạnh của sự thật.

Chúng ta đồng hóa và bám víu vào nhiều niềm tin mà không nhận ra chúng có thể bòn rút sức mạnh của ta như thế nào. Nghĩa là chúng ta không thường xuyên kiểm tra, thử thách niềm tin của mình. Bây giờ, hãy xem xét một số ví dụ sau.

Niềm tin phổ biến 1 - Hạnh phúc thật sự có thể mua được

Với hầu hết chúng ta, điều này hiển nhiên là không đúng. Rõ ràng, hạnh phúc do vật chất đem lại thì thường dễ mất đi. Từ đó sự ham muốn có thêm xuất hiện. Và thèm muốn, khao khát thì không phải là hạnh phúc, đó là sự không hài lòng, không thỏa mãn. Tuy nhiên, dẫu đã biết nhưng chúng ta vẫn hành động như thể chúng ta cần mua hạnh phúc cho mình. Bởi niềm tin này đã ăn sâu vào ý thức, khiến ta mù quáng trước sự thật rằng cơn thèm khát, nỗi ham muốn, sự mong chờ đối với vật mua bán, trao đổi là những triệu chứng biểu hiện cho nỗi bất hạnh.

Niềm tin phổ biến 2 - Thành công là thành tích

Đối với nhiều người, niềm tin này vẫn rất thực, nhưng càng lúc càng có nhiều người nhận ra đó là một ảo tưởng. Nó bẫy chúng ta vào vòng vây của sự gắng sức, tranh đấu, trông chờ vào sự hoàn tất ở tương lai, do đó không bao giờ thỏa mãn với hiện tại. Nhưng thành công không phải là cuộc tranh đấu hay sự không bằng lòng, bất mãn. Đó là sự mãn nguyện liên tục từ bên trong, trong khi ta vẫn làm điều đúng theo cách đúng với ý định đúng.

Niềm tin phổ biến 3 - Người khác khiến tôi cảm thấy như vậy

Đó chỉ là ảo tưởng. hiểu như vậy sẽ giúp bạn thoát khỏi tình cảnh "nạn nhân" và nhận ra sự thật rằng chính bạn làm cho mình cảm thấy như vậy, bạn có sức mạnh để lựa chọn cảm nhận riêng cho mình trong mọi tình huống, vào mọi lúc. Chân lý ấy tiếp thêm cho bạn sức mạnh. Bạn đừng chỉ tin vào lời tôi nói mà hãy tự mình nhìn nhận, xem xét.

Rất dễ để nhận ra những niềm tin này là giả dối nhưng do bạn đã

gắn kết (đồng hóa) với chúng quá sâu sắc nên cái tôi sẽ vùng lên chiến đấu chống trả nỗ lực của bạn hòng xóa bỏ chúng và sống theo cách khác, chân thật hơn. Thật ra, khi bạn thực hiện nỗ lực nội tâm này, bạn có thể cảm thấy như mình đang "chết" đi một chút đối với

cái cũ, cái tiêu cực. Cái tôi sẽ nhanh chóng bày ra những phương cách khéo léo, ma mãnh nhằm níu giữ lại cái cũ để nó còn có cơ may sống sót. Nó tuôn ra những suy nghĩ đại loại như "À, tôi cũng không chắc nữa, có lẽ có một chút cạnh tranh thì vẫn tốt... tiền bạc làm mình cảm thấy an toàn, yên tâm hơn... Chỉ con người mới biết tức giận!".

Như đã tìm hiểu trước kia, niềm tin phổ biến nhất mà chúng ta đồng hóa với nó là "Tôi là hình hài cơ thể này". Nó củng cố thêm cho niềm tin rằng cái chết là điều không tránh khỏi - điều con người lo sợ nhất. Nhưng bạn có chết không? Bạn sẽ đi đến kết thúc chứ? Phần đông sẽ nói "Vâng, dĩ nhiên là thế". Rất ít người nói chỉ có cơ thể chết, bản thân bạn/tôi (tâm hồn, tinh thần) vẫn luôn sống. Những người còn lại thì ngờ vực. Có những người khẳng định họ biết họ sẽ không chết, vì họ có "trải nghiệm nội tại" về sự bất tử, sự trường tồn vĩnh hằng của họ. Nếu không có "trải nghiệm nội tâm" ấy, có lẽ câu trả lời đúng nhất là "Tôi không biết". Không ai có thể chứng minh nó đúng đắn, và cũng không ai có thể chứng minh bản thân/ tâm hồn không còn tồn tại sau khi cơ thể kết thúc thời gian sống tự nhiên của nó.

Bằng trải nghiệm, bạn biết mọi thứ cứ đến rồi đi, chẳng gì tồn tại mãi. Càng níu giữ chúng, cuộc đời bạn càng trở nên "nghèo nàn", khốn khổ. Có thể nghèo nàn là một từ quá mạnh. Đầu tiên là cảm giác khó chịu, thiếu thoải mái, sau đó mới là cảm giác thiếu an toàn. Rồi stress được sinh ra. Đây là lý do vì sao gắn kết/quyến luyến là nguyên nhân gốc rễ cho mọi khổ đau. Bạn như đang bóp nghẹt mình bằng những điều mình gắn kết. Stress do níu giữ và nỗi sợ mất mát dần gia tăng. Như thể bạn tự "kết liễu" mình (về mặt tinh thần) trong lúc đang còn sống, làm hoang phí cả một cuộc đời. "Chết trong khi còn sống" nghĩa là ý thức cho qua đi những điều bạn đang bám víu/lệ thuộc, là một cách để sống thật, sống đúng! Sau khi buông bỏ điều gắn kết/đồng hóa, bạn có thể lại "là" chính mình.

Từ đây, con người thật của bạn - tình yêu đích thực - được biểu lộ, vì mọi sợ hãi đã ra đi. Những gắn kết từng bủa vây và đè nén ánh sáng của trái tim nay đã ra đi. Bạn được tự do. Bạn có thể trao đi vô điều kiện. Và bạn tìm thấy niềm hạnh phúc thật sự. Nghe thì đơn

giản và dễ dàng nhưng dĩ nhiên thực tế lại là chuyện khác. Vì vậy, mỗi ngày bạn hãy thực hành đi vào suy niệm hoặc thiền định.

Nhưng sẽ mất bao lâu?

Việc dịch chuyển từ cái tôi (nhân dạng sai lầm) sang nhận thức về bản thân thật sự, việc dịch chuyển từ gắn kết sang không gắn kết, từ những phản ứng "đầy cảm xúc" sang những cách ứng phó "có tình cảm", từ niềm tin sang giá trị, là một phần của "chuyến hành trình nội tâm".

"Chuyến hành trình" là một ý tưởng rõ ràng, ngắn gọn để mô tả về một tiến trình nhận thức hoặc thức tỉnh. Thực tế, đó là chuyến hành trình tại chỗ! Bạn đã ở đó rồi, ở ngay trong "ngôi nhà"- trái tim bạn. Bạn chưa bao giờ ra đi. Những gì bạn thấy, mọi điều bạn cảm nhận được và mọi cái bạn nghĩ mình biết hay đã biết rồi, đều hiện ra trên chuyến hành trình này.

"Mọi sự đến để rồi đi!". Trái với sự thật vĩnh hằng về bạn (tâm hồn, thực thể nội tâm), mọi thứ khác thì tạm thời và do đó mà không thật. Bạn chỉ phạm phải một lỗi lầm tái đi tái lại, đó là nỗ lực làm cho điều vốn không thật trở nên thật: dừng lại dòng chảy và ngưng lại những gì phải qua đi! Trong khi làm vậy, bạn đánh mất bản thân trong những điều không thật. Vâng, chiếc xe ở đó, nó đang đậu trên con phố ngoài kia và bạn cầm tay lái. Nhưng chiếc xe, giống như mọi "thứ" khác, rồi cũng sẽ qua đi. Nó thật sự hiện hữu đấy, nhưng lại không thật bằng bạn. Khi bạn gắn kết và đồng hóa với nó, bạn đang đánh mất mình trong cái kém chân thật hơn, vì chiếc xe kia chỉ là một hình ảnh trong tâm trí. gắn kết khiến bạn chịu đau khổ. Nếu bạn cảm thấy đau khổ là ổn, tất nhiên đó là lựa chọn của bạn. Nhưng hãy chú ý, bạn bắt đầu tin tưởng rằng một trong những cách để xoa dịu bớt khổ đau là "tậu" được chiếc xe to hơn, đẹp hơn, tối tân hơn! Cứ như vậy, sự thật về bạn "thật sự là ai" dần chuyển thành những điều vốn không phải là bạn, giống như hình ảnh một vòng xoắn ốc tiếp tục đi xuống.

Bước khởi đầu

Câu hỏi rất thường xuyên được đưa ra là vòng xoắn này bắt đầu như thế nào. Bản thể của chúng ta(?) đã bắt đầu mất đi chính mình như thế nào trong thế giới vật chất? hãy xem bạn có thể nhớ và nhận ra tiến trình này diễn ra đối với bản thân bạn không, bạn có thể nhận thức trực cảm về tiến trình ấy không.

Nó đã bắt đầu như một trò chơi, khi bạn còn ngây ngô, hồn nhiên

chẳng biết gì khác ngoài trò chơi. Thuở nhỏ, bạn chẳng biết gì về cuộc đời, tất cả những gì bạn làm chỉ là chơi đùa thỏa thích, vui vẻ. Khi bạn và tôi chơi với nhau, chúng ta đồng sáng tạo một "trò chơi". Lớn lên, chúng ta bắt đầu làm cho "trò chơi" của mình giữ vị trí "có thật" và dần dần trở nên thật hơn cả ta, người tạo ra chúng. Cho đến một ngày nọ, chúng ta để mình bị "trò chơi" lấn lướt. Chúng ta đánh mất mình "trong" trò chơi, nét thơ ngây, hồn nhiên ban đầu không còn nữa. Tính nghiêm trọng thay thế cho sự vui đùa, khôi hài. Khi chúng ta gắn kết/đồng hóa với trò chơi và những thứ trong trò chơi (gồm cả ký ức về việc cuộc vui của những ngày trước hay hơn nhiều so với ngày hôm nay như thế nào), chúng ta khai sinh ra cái tôi giả tạo, nỗi sợ hãi - thật sự đó là những tạo vật dị hợm.

Bạn có thể phá sập những thứ ấy bất kỳ lúc nào và xem mọi thứ xung quanh bạn chỉ là "trò chơi" - trò chơi của ánh sáng và năng lượng nội tâm. Nó chẳng bao giờ tĩnh, chẳng bao giờ thật như bạn, người đang nhìn/quan sát/chứng kiến… trò chơi. Khoảnh khắc bạn giữ mình ở vị trí người quan sát, bạn nhận ra mình là người đang theo dõi, người không thay đổi, không biết đến đau khổ do mất mát, không biết đến nỗi sợ của khổ đau, bạn đang trở về "nhà".

Đây là chuyến hành trình trong vòng một giây, không khoảng cách. Ngôn từ không thể đưa bạn đi đến nơi bạn vốn dĩ ở đó. Nhưng nếu có thể, thì sẽ như thế này:

Hãy ngồi thoải mái…

… chỉ quan sát Quan sát mọi thứ Ngồi im bất động…

… Để mình im lặng

Nhìn xem ai đang nhìn

Bạn không thể quan sát bạn…

… không thể trông thấy bạn

Mà bạn là người nhìn

Bạn là người thấy…

… Bạn thật sự không thể được nhìn thấy

Nhận ra… "Tôi là người chứng kiến" tất cả, ngoại trừ bản thân tôi

Và biết rằng chỉ có "Tôi" là thật

Còn tất cả hiện, ẩn; lên, xuống; rõ, mờ Cho đến khi "Tôi" trở nên không thật Thì mọi thứ…

… và bạn…

… đều ở đây

Tôi có thể nghe được suy nghĩ của bạn: "Vậy hóa đơn tiền điện thì sao? Giá cổ phiếu của công ty thì sao? Còn buổi tối cho mấy đứa nhỏ nữa? Rồi tình hình thế giới? Thế còn cuộc chiến ở…?".

Toàn bộ đều là một màn kịch của ánh sáng và âm thanh, vận động và đổi thay, lên và xuống, rõ và mờ nhạt. Nếu bạn ngừng lại một lúc để quan sát bất kỳ cảnh nào trong vở kịch đời, bạn sẽ thấy cảm xúc dâng tràn định hình mỗi cảnh diễn. Đây là điều tạo dựng nên vở kịch. Bây giờ bạn đã biết nguồn cơn sinh ra cảm xúc là những ảo tưởng mê lầm. Vì vậy, những gì bạn đang nhìn thấy ở "ngoài kia" dẫu có sống động đấy, nhưng chỉ là cảnh diễn dựa trên ảo tưởng không thật. Đã là cảnh diễn, thì mọi chuyện diễn ra chính xác theo từng chi tiết của kịch bản. Khi bạn tách rời và thôi không bám víu và để mình bị phiền nhiễu nữa, bạn đã về đến "nhà" mình, nghĩa là bạn đã tìm ra chính con người đích thực của mình. Còn nếu bạn vẫn tiếp tục muốn rời khỏi "nhà", ra "ngoài kia" can thiệp vào vở kịch, chỉnh sửa vở kịch, trừng phạt nhân vật, chấm điểm, mong muốn, đón nhận sự tán thành… từ "vở kịch" thì nghĩa là cái tôi giả tạo của bạn sống lại.

Không phải là bạn chỉ thụ động ngồi theo dõi mà chẳng làm gì. Một trong những nghệ thuật sống là biết kiên nhẫn chờ đợi. Kiên nhẫn là biểu hiện của yêu thương trong hành động. Bạn sẽ luôn nhận được lời mời tham gia đóng góp trong vở kịch đời. Nếu bạn thoát khỏi cái tôi, nếu bạn bình an, nếu bạn cởi mở và tách ra một cách tích cực, khách quan, sẽ không có cảm xúc, chỉ có ánh sáng của tình thương tuôn chảy vào bất cứ "cảnh" nào bạn tham gia. Bạn là "người đồng sáng tạo" cho vở kịch đời, chất lượng đóng góp của bạn sẽ quyết định bạn có nhận được lời mời thường xuyên trong tương lai hay không. Lòng kiên nhẫn của tình yêu thương là vô hạn, còn lòng kiên nhẫn của nỗi sợ thì rất ít!

Thật hữu ích khi giữ trong nhận thức câu hỏi tinh tế: "Sự đóng góp của tôi có xuất phát từ cái tôi giả tạo không, hay xuất phát từ con người thật sự của tôi? Nó xuất phát từ tình yêu thương hay nỗi sợ hãi?". Khi bạn suy nghĩ và hành động từ cái tôi, bạn chỉ

nuôi dưỡng thêm ảo tưởng rằng vở kịch đời này là một thương vụ kinh doanh, một vấn đề nghiêm trọng, và do vậy làm tăng thêm nỗi sợ, sự tức giận và nỗi buồn cho vở kịch. Nhưng khi bạn suy nghĩ và hành động từ con người thật của mình, bạn mang đến tình thương, ánh sáng và sức mạnh cho vở kịch. Việc làm này giúp người khác nhìn xuyên qua lớp ảo tưởng của họ trong vở kịch đời, giúp họ thoát khỏi những niềm tin cố hữu chỉ nuôi dưỡng thói quen "gắn kết", kéo theo những hệ lụy khác là thói quen bất hạnh và stress.

Chỉ sau đó, chúng ta mới có thể đạt được hạnh phúc thật sự.

Phần 3
CÂU CHUYỆN HẠNH PHÚC

Một câu chuyện quá khứ ở thì tương lai.

Nhưng đừng quên rằng nó chỉ là câu chuyện thôi!

Ngày xửa ngày xưa, trong một tương lai không quá xa…

Một sáng nọ, bạn choàng thức tỉnh; và cũng như mọi hôm, bạn miễn cưỡng lê mình ra khỏi giường rồi lếch thếch đi vào phòng tắm. Liếc nhìn nhanh vào gương soi cũng đủ làm bạn sốc, tỉnh táo hoàn toàn! Đôi khi điều thoải mái nhất trong ngày là 10 phút tắm táp dưới vòi hoa sen, trong khi bạn đấu tranh tinh thần "Lại đi làm tiếp, lại một ngày khác, lại chuyện tiền bạc nữa".

Sau khi mặc xong quần áo, đích đến kế tiếp là nhà bếp, bạn "đầu hàng" trước cái cảm giác "Ngày nào cũng như mọi ngày". Như bao ngày khác, bạn hối hả rảo quanh bếp. Bạn lao đến chỗ ấm đun nước, tạt qua cái máy nướng bánh mì, bước nhanh tới kệ chén, xoay tròn đầu ngón chân đến tủ lạnh, vòng lại máy nướng bánh mì và trượt đến bàn ăn. Đến lúc nghỉ ngơi rồi! Trong khi đôi mắt bạn nhìn chòng chọc xuyên qua bức tường, tay bạn vẫn đút chiếc bánh mì nướng giòn vào miệng.

Bạn thảng thốt nhận ra mình đã thua trong một trò đại bịp. Lúc ấy, bạn nhận ra mỗi một lời hứa hẹn được rót vào tai bạn đã bị nuốt trôi. Tại sao? Vì mỗi lời hứa đều hướng đến cùng một kết quả, đó là mang lại hạnh phúc cho bạn. Nhưng không ai có quyền hứa hẹn đem đến hạnh phúc cho người khác. Chuyện đó không bao giờ có thể được thực hiện. Bất chợt bạn hiểu ra. Chỉ là lời hứa hão! Vậy mà bạn đã tin vào chúng. BâY giờ bạn biết vì sao bạn sống với nỗi tuyệt vọng âm thầm, bạn đã học cách che đậy thật tài tình. BâY giờ bạn biết vì sao hạnh phúc thật khó với tới.

Nhìn quanh căn bếp, có vẻ như mọi vật đang kêu thét để đánh thức bạn. Không phải là chuyện thức tỉnh sau một đêm mất ngủ, mà tỉnh táo trước giấc mơ cuộc đời. Mỗi vật dụng trong bếp chuyển tải một bức thông điệp mới mẻ nào đó. Chiếc lò vi sóng, một vật đa dụng tiêu biểu cho lời hứa hẹn của "họ": khi bạn có một công việc mới, giữ một cương vị mới trong cuộc sống, bạn thực hiện nhiều nhiệm vụ tốt, nhận được nhiều lời công nhận, tức là khi bạn có nghề nghiệp tốt, ổn định, bạn sẽ hạnh phúc. "họ" hứa hẹn nếu bạn học hành chăm chỉ và đạt được vị trí đó, bạn sẽ "đến nơi", sẽ hạnh phúc. hay nói cách khác, khi nghề nghiệp của bạn bị nướng trong "lò vi sóng cuộc đời", chỉ sau đó bạn mới có thể nghỉ ngơi thoải mái với vinh dự, thành quả đã đạt được. Nhưng thay vì làm bạn hạnh phúc, công việc chỉ là một nơi hâm nóng và gây áp lực, giống như cái lò vi sóng. Đó là lời hứa hão vì bây giờ bạn biết công việc chẳng bao giờ có thể mang đến niềm hạnh phúc thật sự và lâu dài. Khi nào thì công việc làm mọi người… hạnh phúc?

Ấm đun nước là vật dụng tốt nhất, giá mềm nhất mà bạn có thể mua. Đó là một chiếc ấm đun có uy tín - thậm chí tên nhãn hiệu của nó cũng là uy tín (Prestige). "họ" hứa hẹn rằng khi người khác nhận ra bạn từ những thành tích bạn có được, khi người khác tán thành và chúc mừng sự nổi danh của bạn, bạn sẽ trở nên có "uy tín" - sự thừa nhận mà mọi người đều khao khát có được - nó làm cho bạn hạnh phúc. Nhưng giờ bạn biết nó không đem lại hạnh phúc, chỉ thêm thiếu an toàn, phải lệ thuộc vào người khác để cảm nhận được lòng quý trọng bản thân và lòng tự trọng. Nó chỉ sinh ra những suy nghĩ lo lắng về chuyện người khác nghĩ gì về bạn. Đó không phải là hạnh phúc, đó là… lo lắng.

Ngay trước mặt bạn, trên chiếc bàn bạn đã sử dụng suốt 10 năm nay, là chiếc máy nướng bánh mì, một cái lò nướng nhanh nhất. Nó đang nhắc lại lời "họ" nói rằng nếu bạn làm việc cần mẫn và tăng tốc nhanh hơn, bạn sẽ xứng đáng được hưởng hạnh phúc. Cho nên bạn đã làm lụng vất vả với lòng nhiệt tâm cống hiến dù thi thoảng bị ám ảnh bởi lời hứa. Và bạn cảm thấy thế nào? Cháy sạch(*), như một mẩu bánh mì nướng quá độ!

Cũng như bao hôm khác, ngoài không gian nhà bếp ra, "họ" hứa rằng khi bạn sở hữu tất cả những thứ "chất lượng" như: chiếc xe bóng loáng, thẻ tín dụng bạch kim (platinum credit card), bộ bàn ghế tốt nhất, rèm cửa, giường ngủ, thảm, giày dép, bạn sẽ hạnh phúc. Nhưng bạn không hạnh phúc. Thật ra là càng có thêm nhiều thứ hơn nữa càng làm không gian sống lấp đầy những thứ chẳng có tác dụng và ý nghĩa gì. Chỉ lướt nhìn qua chúng thôi

cũng đã đuối hơi. Vậy mà "họ" nói "những thứ" này nên là thước đo cho hạnh phúc của bạn.

(*) Burn out cũng có nghĩa là hội chứng Stress làm cạn kiệt năng lượng.

Ngay cả đến miếng vải lót đĩa trên bàn ăn cũng in hình một tòa biệt thự tráng lệ tọa lạc trong một ngôi làng thơ mộng, với những con ngựa thong dong dạo bước trước cổng. Nó hàm ý rằng bạn cũng có thể tìm thấy sự mãn nguyện ở một góc yên bình trên thế giới. "họ" cũng hứa nếu bạn làm cho hình ảnh này trở thành hiện thực, bạn sẽ là người hạnh phúc nhất. Nhưng không, bạn cảm thấy thật chán. Sự lãng mạn, thơ mộng của cái nơi lý tưởng ấy cũng phai mờ đi chỉ sau 3 tuần, khi đám cỏ dại mọc lấn vào những khóm hoa.

Giữa bàn bếp là cặp đôi hoàn hảo: lọ muối và lọ tiêu mạ vàng sáng loáng. Thêm một lời hứa hão khác nữa: khi bạn tìm thấy đúng "nửa kia" của bạn, yêu nhau từ cái nhìn đầu tiên và sắp xếp chuyện sống chung cùng người ấy, bạn sẽ "tiến đến" ngưỡng cửa hạnh phúc. Nhưng dĩ nhiên không như vậy. Đó là một công việc vất vả, khi trồi khi sụt, hay thay đổi theo tâm trạng của cả hai. Đôi khi khó tính, có lúc lại ngọt ngào, dịu dàng với nhau. Có khi thật nhàm chán và đau đớn. Rõ ràng là hôn nhân không đồng nghĩa với hạnh phúc.

Đằng kia, chiếc máy ép trái cây đắt tiền như muốn nói "Đừng quên tôi!". Bạn nhớ lại cái ngày bạn mua nó để giảm cân, giữ dáng thon gọn, làm cho cơ thể trông ưa nhìn. "họ" hứa hẹn rằng nếu thân hình bạn thon thả, mảnh mai nhưng uyển chuyển, đẹp một cách bí ẩn, người khác sẽ thích bạn hơn, yêu bạn hơn, bạn sẽ hạnh phúc vì mọi người rất vui khi trông bạn thật thon gọn. Vậy là chiếc máy ép trái cây cung cấp cho bạn khẩu phần ăn kiêng mới và cái dáng vẻ gầy còm bạn từng thèm khát nay đã thành sự thật. Nhưng bạn không cảm thấy có điều gì khác từ trong lòng mình. Bạn chỉ cảm thấy đói, nên đâm ra cáu kỉnh, dễ nổi giận. Bạn nhận ra có nhiều người bất hạnh đang chạy đuổi theo cái dáng chuẩn từ lời hứa hẹn rằng nó sẽ làm cho họ hạnh phúc. Thật lãng phí làm sao! Tiếp theo đó là những buổi hội thảo, chuyên đề, sách vở và băng đĩa mang chung một cái tên "phát triển bản thân". Tô rau trộn to trên bồn rửa chén gợi nhắc bạn về việc bạn cố giảm một số "gờ cứng sần sùi" trong nhân cách của bạn như thế nào. Bạn đã cố gắng trở nên chân thật hơn và mềm mỏng hơn trong thái độ của mình, thân tình với người khác hơn nữa. họ hứa rằng bạn sẽ hạnh phúc nếu bạn có thể làm được tất cả những điều trên và chuyển

hóa được nhân cách của bạn. Nhưng bạn không hạnh phúc hơn, thậm chí còn bị giằng xé, căng thẳng khi cố gắng làm rõ con người thật của bạn là ai và con người thật của bạn muốn gì trong cuộc đời. Có phải đó là cái nhân cách cũ tinh nghịch, cáu kỉnh, đôi khi gắt gỏng, cục cằn mà bạn đã cảm thấy thoải mái với nó, mặc dù nó có phần khó chịu? hoặc đó là một kiểu nhân cách mới với đức tính điềm tĩnh, khoan dung, kiên nhẫn mà bạn đang lúng túng, ngượng nghịu cố phát triển chúng? hoặc có thể bạn đã bỏ lỡ điều gì đó về trò đùa phát triển nhân cách này?

Dù bằng cách nào, mỗi khi bạn nghĩ về việc phát triển bản thân, đó mới chỉ là thử thách đầu tiên trong đầu bạn. Bạn nhận ra sự phát triển bản thân bị nhầm lẫn với cá tính riêng và sự phát triển, nhưng nó không mang lại hạnh phúc, chỉ là hình thức thể hiện khác của sự lầm tưởng về hạnh phúc đang tồn tại.

Khi bạn ngước lên để xem mấy giờ, chiếc đồng hồ liền nhắc bạn về lời hứa của "họ" rằng tương lai của bạn sẽ tươi sáng. Suy nghĩ lạc quan hơn về cuộc đời sẽ giúp bạn hạnh phúc hơn trong tương lai. Và giờ bạn biết nó thật vô lý. Đứng sững giữa gian bếp, nhìn thẳng lên chiếc đồng hồ, bóng đèn trên trần bếp đang tỏa sáng lung linh cộng hưởng với khoảnh khắc khai sáng quan trọng nhất của bạn, bạn nhận ra tương lai không tồn tại. Đó chỉ là điều tưởng tượng, là sự phóng chiếu ký ức thấm đẫm hy vọng và gửi vào một tương lai giả định với sự lạc quan gò ép. hạnh phúc không đến từ tương lai, hoàn toàn chỉ có trong hiện tại này thôi. "họ" đã không biết điều "họ" đang nói đến.

Trở lại bàn ăn, bạn lắc nhẹ đầu với vẻ hoài nghi những niềm tin kia. Khi bạn cầm con dao để phết bơ lên miếng bánh mì nướng, ảo tưởng cuối cùng hoàn toàn vỡ tan. "họ" hứa rằng nếu bạn khám phá ra trọng tâm của cuộc đời, nếu bạn có thể nhận ra mục tiêu rõ ràng cho đời mình, bạn sẽ tìm thấy hướng đi cho cuộc đời. Sau đó, bạn có thể cắt bỏ mọi nhu cầu khác - đang tiêu tốn thời gian và năng lượng của bạn - và bạn sẽ thật sự tận hưởng hạnh phúc. Trong khoảnh khắc thoáng qua ấy, bạn nhớ lại những tháng ngày trước kia bạn đã phải khổ sở với mục đích của mình. Đó có phải là mục đích đặc biệt không? Sẽ có gì khác biệt khi tôi nhận ra mục đích? Mục đích ở đâu? Đó có phải là điều tôi phải thực hiện không? Đó có phải là điều mà chỉ có tôi mới có thể làm không? gánh nặng khổng lồ như được nhấc bổng khỏi cuộc đời bạn khi bạn nhận ra nguồn cơn phát khởi mọi điều. Cuộc đời không có mục đích nào khác ngoài mục đích sống và để sống. Những gì bạn có thể làm lúc này là hãy phá lên cười. Chỉ cười thôi và bạn đã làm như vậy!

Nghe thấy tiếng mình cười, bạn nhận ra có nhiều tiếng cười trộn lẫn với nhau. Có tiếng cười chúc mừng vì giờ đây bạn thoát khỏi ý tưởng hoang đường của "họ" về hạnh phúc. Có tiếng cười mừng cho sự giải thoát khỏi việc đấu tranh căng thẳng, đau đớn để tìm hạnh phúc. Có tiếng cười sau khi nghe qua điều khôi hài nhất. Bạn đang cười vì giờ bạn biết chắc chắn rằng việc sống hạnh phúc không liên quan tới những chuyện đã xảy ra hoặc những chuyện có thể xảy ra, không liên quan đến cái bạn đã đạt được, tích lũy được. hạnh phúc là chính con người bạn... Bánh mì nướng chẳng bao giờ ngon bằng bánh mì mới ra lò!

13 ĐIỀU HOANG ĐƯỜNG VỀ HẠNH PHÚC

Hạnh phúc là một cuộc sống thỏa nguyện, là động lực khuyến khích chúng ta làm nhiều điều. Có lẽ không chủ đề nào khác là nguồn cảm hứng cho nhiều sách vở, nhiều bậc thầy tâm linh và các buổi diễn thuyết như là hạnh phúc.

Hạnh phúc chúng ta đang nói đến không phải là kiểu hạnh phúc tạm thời trong một đêm, qua một kỳ nghỉ dài ngày, hoặc qua một mối quan hệ tốt đẹp dài lâu, mà là hạnh phúc thật sự, nếu chỉ được gọi tên là "hạnh phúc" thôi thì vẫn chưa đủ, vì người ta có xu hướng liên tưởng nó với "trạng thái cao/phấn chấn/hưng phấn" - theo ý nghĩa tương phản với "trạng thái thấp".

Hạnh phúc đích thực không có sự thăng trầm, gián đoạn; không do đạt được hay tích lũy được mà có. Nó không lệ thuộc vào điều gì hay được tìm thấy ở bất cứ nơi đâu. Nó không phải là cái có thể kiếm hay tích trữ được như tiền bạc. Và nó hoàn toàn không thể được sản xuất hay đóng gói.

Trước khi khám phá hạnh phúc thật sự là gì, nó ở đâu và có được bằng cách nào, chúng ta hãy cùng làm sáng tỏ những điều hoang đường xoay quanh chủ đề hạnh phúc. Một lần nữa, chúng ta lại đối mặt với những điều hoang đường, những niềm tin giả tạo mang tính hư cấu, làm rối trí con người.

Điều hoang đường 1

Hạnh phúc được đo lường qua sức mua của bạn

Không khó để xua đi điều hoang đường này. Một số người bất hạnh nhất trên thế giới là người giàu có nhất về mặt tài chính. Và một số người hạnh phúc nhất trên thế giới lại là những người đang sống trong điều kiện thiếu thốn vật chất. Rong ruổi khắp các

làng mạc ở Ấn Độ, nhìn vào đôi mắt sáng long lanh và nụ cười hạnh phúc của nhiều đứa trẻ, bạn thấy một tia nhìn tràn đầy hạnh phúc trong khi chúng gần như không có tiền bạc, của cải vật chất và chỉ sống bằng một chén cơm mỗi ngày.

Điều hoang đường 2

Hạnh phúc phụ thuộc vào việc bạn có thể tích lũy được bao nhiêu

Tin vào điều này cũng giống như chiếc đĩa "tâm trí" cũ rích của bạn có cái kim đọc bị kẹt trong đường rãnh, liên tục nhai nhải bài hát "Money Money Money" ("Tiền, Tiền, Tiền") hoặc "More More More" ("Thêm nữa, thêm nữa, thêm nữa"). Có nhiều, bạn càng muốn nhiều hơn, càng lo lắng nhiều cho những gì mình nghĩ mình có, càng lo lắng rằng có thể bạn không kiếm được nhiều hơn, càng lo về chuyện mất cái mình chưa có. Đấy là hạnh phúc sao?

Điều hoang đường 3

Hạnh phúc là thứ phải đi tìm, đi kiếm mới có được

Vâng, có niềm tin cho rằng con đường duy nhất để đạt được hạnh phúc là thông qua nỗi mặc cảm tội lỗi: hiện giờ bạn không làm việc đủ siêng năng, cần cù. Nghĩa là bạn không đáng được hưởng hạnh phúc, không thể hạnh phúc cho đến khi bạn làm việc chăm chỉ để làm thỏa mãn người khác. Không làm việc chăm chỉ, sẽ không có hạnh phúc. Nhưng bạn không bao giờ có thể thỏa mãn người khác, vì giờ bạn đã biết là mọi người quyết định sự thỏa mãn cho riêng họ. Do đó, bạn không thể có hạnh phúc nếu tin rằng hạnh phúc là thứ phải đi tìm. Những gì bạn cảm thấy là nỗi mặc cảm tội lỗi.

Điều hoang đường 4

Hạnh phúc là đạt được điều mình mơ ước và khát khao hãy dám mơ ước… Nếu biết mơ ước, bạn có thể thành công… Bạn phải biết điều mình muốn và mong rằng nó đừng quá tệ… "họ" nói thế! Nhưng "họ" không nói rõ rằng ham muốn là thèm khát, và mọi sự thỏa mãn sau khi đạt được cái mình khao khát chỉ tồn tại tạm thời trước khi ham muốn/khao khát mới gõ cửa. Đôi khi tình trạng này được gọi là nghiện ngập, và hạnh phúc không phải là sự thỏa mãn cơn nghiện. Làm sao bạn biết được? hãy quan sát nỗi sợ ẩn sâu bên trong mọi ham muốn, nhìn thấy sự trống rỗng lớn lên theo sự thỏa mãn tạm thời.

Điều hoang đường 5

Hạnh phúc luôn nằm ở tương lai

Đây là sự "trì hoãn" giống như cách nói "Tôi sẽ hạnh phúc… khi chúng tôi lấy nhau… khi chúng tôi có một gia đình nhỏ… khi con cái ra riêng… khi chúng tôi về hưu…". Việc xem hạnh phúc luôn nằm ở tương lai - hiếm khi có trong hiện tại - đã trở thành một thói quen. Cho nên niềm hạnh phúc đích thực trở nên khó nắm bắt như ốc đảo giữa sa mạc, người ta phải kiệt lực vì khát khao tìm kiếm nó. Bạn nghĩ bạn nhìn thấy hạnh phúc đang vẫy gọi ở phía trước, ánh sáng hạnh phúc lấp lánh từ đằng xa, bạn đang dọn đường để tiến tới, nhưng bạn sẽ không bao giờ đến nơi.

Điều hoang đường 6

Hạnh phúc chỉ có thể đạt được khi mọi thứ đều hoàn hảo, toàn vẹn

Nếu bạn là một người cầu toàn, bạn sẽ liên tục bị căng thẳng. Thế giới này vốn không hoàn hảo, không có gì hoàn hảo tồn tại. Tại sao? Vì hoàn hảo có tính cá nhân. Đối với người cầu toàn, ngay cả điều hoàn hảo cũng trở nên khiếm khuyết. Đơn giản là vì bản thân con người không hoàn hảo thì nhìn đâu cũng thấy không hài lòng. Đã tồn tại niềm tin rằng: chỉ bằng cách làm điều gì đó một cách hoàn hảo (theo tiêu chuẩn của người khác), chúng ta mới trở nên hoàn hảo trong mắt họ. Thật là một sai lầm kinh điển! Trong thế giới hỗn loạn này, chẳng gì có thể hoàn hảo. Chỉ khi người cầu toàn chấp nhận mọi điều vốn là chính nó, họ mới cảm thấy mãn nguyện.

Điều hoang đường 7

Phải dựa cậy vào người khác để có hạnh phúc

Có lẽ ảo tưởng thường gặp nhất đó là người khác chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của bạn. Từ đây sinh ra lối suy nghĩ "nạn nhân" và ôm nỗi bất hạnh suốt đời. Kết quả là chúng ta hạnh phúc với nỗi bất hạnh, thế giới cũng khẳng định điều này: "Tốt, giờ bạn là thành viên của Câu lạc bộ Bình thường vì những người bình thường luôn cảm thấy bất hạnh. Trong khi đó, hãy tiếp tục tìm kiếm niềm hạnh phúc tột cùng, vĩ đại hơn đi nào. Tiện thể, chúng ta có một tai nạn nhỏ dễ thương ở đây, có thể bạn sẽ thích thú theo dõi…". Kết thúc tình trạng lệ thuộc vào "bên ngoài" để khơi dậy cảm giác hạnh phúc "bên trong" sẽ là một sự dịch chuyển mang tính cách mạng trong cả ý thức và hành vi.

Điều hoang đường 8

Hạnh phúc là sự kiểm soát

Dưới sự thôi thúc của cái tôi giả tạo, sự lệ thuộc bành trướng thành nỗ lực gắng sức kiểm soát những gì không bao giờ có thể kiểm soát. Mỗi khi ai đó làm điều bạn muốn, có vẻ như bạn đã kiểm soát lấy họ, và bạn cảm thấy lâng lâng hạnh phúc. Song đây chỉ là một ảo tưởng khác - thật ra là hai lần ảo tưởng. Bạn đã không kiểm soát họ bởi vì không ai có thể kiểm soát người khác. Niềm hạnh phúc về sức mạnh, uy quyền của bạn khi áp đảo được họ sẽ lắng nhanh và mất tăm, thế là bạn tiếp tục tìm kiếm thêm cơ hội để khiến cả thế giới nhảy múa theo nhịp điệu của riêng bạn. Cuối cùng, chỉ có sự thất vọng, vỡ mộng và giận dữ. Cuộc đời phủ màu bất hạnh khi thế giới và con người không đi theo chính xác điều bạn mong muốn.

Điều hoang đường 9

Hạnh phúc chỉ là một cảm giác

Dĩ nhiên bạn có thể "cảm thấy" hạnh phúc, nhưng hạnh phúc không chỉ là một cảm giác. Cảm giác sẽ qua đi. Còn hạnh phúc, như chúng ta sẽ biết, là một trạng thái có thể mang nhiều biểu hiện khác nhau. Chúng ta cảm được mỗi trạng thái, nhưng hạnh phúc không chỉ là một cảm giác.

Điều hoang đường 10

Hạnh phúc là khi được người khác thừa nhận

Cố làm cho người khác vừa lòng là một thói quen nguy hiểm có thể thống trị và làm hỏng cả cuộc đời. Chúng ta nghĩ rằng mình không xứng đáng trừ khi nhận được lời công nhận từ người khác, hoặc khi người khác vui vẻ với ta. Việc làm vừa lòng người trở thành một ràng buộc trong công việc và trong cuộc sống gia đình.

Nhưng niềm hạnh phúc này lại đi theo cùng mối căng thẳng rằng chúng ta có thể thất bại trong việc chiều lòng người và trong việc nhận được lời công nhận, khẳng định. Những điều có thể mang lại một cuộc đời hạnh phúc lại chuyển thành chuỗi lo âu liên tục. Và cuối cùng, nỗi oán giận tăng lên khi ta nghĩ mình đang bị chối bỏ, bị phủ nhận. hoặc chúng ta từ bỏ nỗ lực và mang nỗi thất vọng, không giúp ích được cho ai.

Điều hoang đường 11

Hạnh phúc là sự chiến thắng

Chiến thắng chỉ là một "sự hào hứng, phấn khởi" khi bạn tin bạn phải cạnh tranh trên đường đời, khi bạn tin vào câu nói rập khuôn sáo rỗng "Hoặc là người chiến thắng, hoặc là kẻ thất bại". Nhưng trong bối cảnh cạnh tranh khốc liệt, không phải lúc nào bạn cũng thắng. Bạn không thể đứng trên đỉnh cao chiến thắng mãi được, sẽ phải có lúc rơi xuống nếu bạn muốn tiếp tục lên "đỉnh". Cuối cùng, bạn nhận thấy rằng sự hào hứng, phấn chấn theo cùng cung bậc của sự chiến thắng trở nên hiếm hoi dần. giống như việc sử dụng ma túy để đạt trạng thái hưng phấn sẽ dẫn đến nghiện ngập, vì vậy trạng thái "đỉnh" của chiến thắng có thể gây nghiện. Nhưng do không thể duy trì mãi trạng thái hưng phấn, nên bạn phải tăng thêm "liều lượng". Vì vậy người nghiện càng lúc càng ít "hào hứng" (bị lầm tưởng là hạnh phúc) hơn.

Càng theo đuổi chiến thắng sẽ dẫn đến kết cục như là việc sử dụng ma túy - không còn tác dụng nữa. Chiến thắng không phải là cách để hạnh phúc vì cuộc đời không phải là cuộc cạnh tranh. Thực tế không có người chiến thắng và kẻ thất bại. Chỉ có những ai tin họ là người chiến thắng hay kẻ bại trận thôi. Cạnh tranh là trò chơi của cái tôi khiến ta tin vào học thuyết nhị nguyên, rằng chỉ tồn tại hai khả năng: thấp kém hơn và vượt trội hơn.

Điều hoang đường 12

Hạnh phúc là sự thỏa mãn do giác quan mang lại

Khi bạn tin bạn là thực thể vật chất, bạn bắt đầu tin bạn chỉ có thể hạnh phúc nhờ vào sự kích thích các giác quan. Kết cục là bạn càng thèm khát/lệ thuộc những kích thích giác quan nhiều hơn để thỏa mãn cảm giác hào hứng, phấn chấn bị lầm tưởng là "hạnh phúc". Đây là ảo tưởng cơ bản hầu như đang thống trị cả thế giới. Nó chỉ sụp đổ khi bạn biết bản thân mình là ai và khi bạn nhận ra cơ thể vật chất chỉ là một nơi bạn - tâm hồn, con người nội tâm - trú ngụ, các giác quan không phải là nguồn đem lại hạnh phúc. Bên cạnh đó, làm sao bạn có thể hạnh phúc khi bỏ ra cả đời để chứng kiến mình rơi vào tình trạng suy sụp, xuống cấp? Nhận thức rõ bản thân sẽ giúp ta thoát khỏi chiếc bẫy này.

Điều hoang đường 13

Hạnh phúc của bạn lệ thuộc vào hạnh phúc của người khác

Cuộc sống và mối quan hệ của bạn sẽ khác đi thế nào khi bạn khám phá ra rằng bạn không "phải" làm cho người khác hạnh

phúc, vì chỉ bản thân họ mới có thể làm việc đó. Nhận thức này có thể là một sự chữa lành, vì gần như cả thời thơ ấu của bạn phải đón nhận "thư nặc danh cảm xúc" từ người lớn: "Nếu ngoan ngoãn, mẹ sẽ hạnh phúc và con có thể hạnh phúc". Điều mà bà mẹ thật sự muốn nói là: "Hạnh phúc của mẹ phụ thuộc vào con". Thế là chúng ta dễ dàng tin một cách mù quáng rằng chúng ta không thể hạnh phúc trừ khi mọi người hạnh phúc. Vì lẽ đó, một số người đã bỏ ra cả đời mình cố gắng làm cho người khác hạnh phúc mà quên rằng đó là điều bất khả thi.

Nhưng tại sao có quá nhiều ảo tưởng vây quanh hạnh phúc đến vậy?

A) Mỗi một điều hoang đường mang đến một chút cái được gọi là "hạnh phúc", nhưng chỉ là một sự lan truyền ngắn, một trạng thái phấn chấn tạm thời, không phải là niềm hạnh phúc đích thực.

B) Mỗi một điều hoang đường được xây dựng dựa trên sai lầm sâu xa nhất, rằng hạnh phúc đến từ nguồn "bên ngoài".

C) Cách thật sự mang đến hạnh phúc cho con người đe dọa cái nền tảng mà xã hội loài người tồn tại trên đó. Các quốc gia, ngân hàng và giới kinh doanh tồn tại bằng cách yên vị trên nền tảng "những điều hoang đường về hạnh phúc".

Ý nghĩa thật sự của Hạnh phúc

Vậy, làm thế nào để tìm được hạnh phúc đích thực? Có cách thức, con đường, hành trình nào không, hay đó lại là một điều hoang đường khác? Trước hết, câu trả lời nằm ở việc hiểu ra ý nghĩa thật sự của hạnh phúc. hạnh phúc là từ có xu hướng bị suy diễn thành "niềm hân hoan đến phấn khích". Như ta đã biết, sự hào hứng, hân hoan không phải là hạnh phúc. Tuy nhiên, cũng như tình yêu thương, hạnh phúc mang nhiều hình thái biểu hiện khác nhau. Mặc dù chúng ta có thể gọi tên cho mỗi hình thái, song việc nhận ra mỗi loại đòi hỏi có sự hiểu biết và thực hành. Ba hình thái biểu hiện chính của niềm hạnh phúc đích thực được mô tả đúng nhất là mãn nguyện, vui mừng và an lạc.

Trong thế giới nhị nguyên này, ngôn ngữ được thiết lập để nhận dạng, mô tả và nhận biết sự đối lập. Cho nên chúng ta sai lầm trong việc mô tả những trạng thái nội tâm bằng những thuật ngữ đối lập nhau. Chẳng hạn như, sợ hãi đối nghịch với yêu thương, buồn đối nghịch với hạnh phúc. Nhưng thật ra, yêu thương và hạnh phúc không có từ đối nghịch với nó, vì trong ý thức, trong

tâm hồn không tồn tại sự đối nghịch. Ý thức là MỘT, bản thân là MỘT. Vì vậy, khi mô tả ba trạng thái hạnh phúc này, hãy hiểu chúng không phải là những trạng thái nội tâm tồn tại tách biệt nhau. Chúng chỉ là những làn sóng rung động đầy tiềm năng của bạn hoặc là những trạng thái ý thức của bạn.

Sứ mệnh của bạn là giành lại quyền kiểm soát bản thân trước cái tôi giả tạo. Đó là sự phục hồi quyền tự chủ để chất lượng của ý thức, cấp độ của làn sóng rung động tỏa ra từ ý thức hoàn toàn đi theo mệnh lệnh của bạn. Từ đây, bạn sẽ phục hồi lại khả năng hạnh phúc liên tục và thật sự vào mọi lúc, ở mọi nơi. Điều đó hoàn toàn khả thi! Sau đây là cách thực hiện.

Hạnh phúc đích thực là SỰ MÃN NGUYỆN không thể bị phá rối

Mãn nguyện là kết quả của công việc nội tâm, đó là sự nhận biết về bản thân. Mãn nguyện chỉ có thể có khi bạn biết mình là ai và là gì. Và điều đó chỉ có thể có khi bạn nhận ra bạn đã và sẽ không bao giờ có thể là bất kỳ sự vật gì hay là bất kỳ ai khác. Nghe chừng đơn giản cho đến khi bạn nhận ra bạn đã bỏ ra cả đời mình để nghĩ bạn là ai, hoặc cố gắng để trở thành điều gì đó hay ai đó khác! Đó là trò chơi của cái tôi như chúng ta đã biết – hoặc là phòng vệ và bảo vệ cho ý thức giả tạo về bản thân (không có mãn nguyện trong đó) hoặc là cố gắng và vật lộn để đạt được ý thức giả tạo về bản thân (không có mãn nguyện trong đó). Nhưng một khi tất cả kết thúc và có ý thức chân thành "Tôi là", thì tất cả những vai trò ở công sở, ở nhà và mọi nơi khác trong cuộc đời trở về đúng nghĩa của nó là những phần vai bạn đang đóng. Lúc này cuộc đời thật sự là sân chơi đầy thích thú.

Mãn nguyện chỉ tồn tại khi bạn đi đến nhận thức rằng mọi thứ dù gần hay xa trong thế giới xung quanh bạn đều chính xác hiện ra theo cách của chính nó trong khoảnh khắc này và chỉ trong lúc này. Không dễ khi bạn nhận ra bạn đã bỏ ra cả đời mình để né tránh sự có mặt hoàn toàn trong khoảnh khắc hiện tại. Việc né tránh hiện tại là cách của cái tôi dùng để giết chết sự mãn nguyện của bạn.

Mãn nguyện chỉ có thể có được khi bạn chấp nhận mọi người như chính họ trong mọi lúc, mọi tình huống. Đây chính là điểm bắt đầu để bạn thôi phán xét, không cự lại người khác, không phàn nàn, trách cứ hay cố thay đổi họ cũng như những sự kiện trên thế giới. Thật không dễ dàng gì sau cả quãng đời ngồi ghế thẩm phán, cự nự và chối bỏ. Điều này không có nghĩa là bạn chỉ ngồi lại phía sau và không làm gì cả, mà là việc đánh thức trách nhiệm thuộc

về bản thân và nhận ra trách nhiệm bản thân gắn liền với trách nhiệm thế giới. Nói cách khác, chỉ khi bạn thôi không phóng chiếu điều bạn nghĩ, điều bạn cảm nhận lên người khác và có những hành động xuất phát từ trong bạn, thì bạn mới có thể tạo ra sự đóng góp hiệu quả nhất cho thế giới.

Khi thấy người khác KhÔNg làm đúng những gì họ nói, bạn vẫn không phán xét và kết tội (những điều làm mất sự mãn nguyện của bạn), mà động lòng trắc ẩn và thông hiểu (những điều duy trì sự mãn nguyện của bạn). Đây là những hành động yêu thương mang lại ánh sáng và sức mạnh của tình yêu vào thế giới. Chúng ta hiểu rằng mọi hành vi bạo lực, dù ở cấp độ nào cũng đều do cái tôi mà có. Chúng ta đã sai lầm trong việc nhận dạng mình là ai. Sai lầm này chỉ có thể được sửa chữa khi chúng ta thật sự nhận ra nó. Không ai có thể ép buộc chúng ta làm gì đó khi bản thân chúng ta chưa thật nhận thức. Người khác có tầm ảnh hưởng nào đó với chúng ta, nhưng họ không thể kiểm soát chúng ta hoàn toàn.

Cách làm này đem lại hạnh phúc dưới dạng mãn nguyện cho những người có bản tính thụ động hay né tránh. Tuy nhiên trên thực tế, cần rất nhiều lòng can đảm để người khác có thể nhận ra "ưu điểm" của cách này (đó là sự chấp nhận) khi mà mọi người xung quanh đều đang cố dùng "sức ép" của cái tôi (sự kháng cự). Sức ép chỉ đơn giản là hình thức cố gắng kiểm soát và bạn không thể bắt ai chỉnh sửa nhân dạng sai của họ hay bắt ép họ tách ra khỏi hình ảnh trong tâm trí họ, cái mà họ đang đồng hóa họ với nó.

Trạng thái mãn nguyện không phải là sự thụ động không làm gì cả, mà nó là cơ sở cho việc nhìn nhận rõ ràng và tạo ra phương cách chính xác, thích hợp nhất để tiến về phía trước.

Hạnh phúc đích thực là NIỀM VUI SƯỚNG không bị kiềm chế

Niềm vui sướng có được khi năng lượng sống của bạn (là bạn) tràn ra ngoài thế giới, mà không mong đợi một phần nào đó của thế giới phải tràn về phía bạn. Ở dạng năng lượng sáng tạo, niềm vui sướng sâu sắc nhất có được là khi bạn được sáng tạo và sự sáng tạo ấy ứng với điều chân thật "trong" bạn, điều chân thật "của" bạn. Không phải là kiểu sáng tạo giới hạn trong hội họa và thơ ca, mà là sự sáng tạo cuộc đời bạn.

Đó là nhận thức rằng bạn được tạo hóa sinh ra để dâng trọn trái tim mình cho đời trong từng giây phút. Điều này thật không dễ

khi lâu nay bạn được dạy là phải sống bằng nửa trái tim, tức là vẫn còn muốn gì đó từ cuộc đời. Nửa trái tim bạn (là bạn) để dành cho việc lấy gì đó hoặc sở hữu ai đó, còn nửa kia để dành cho đi, nhưng có đính kèm "điều kiện". Bạn đâu biết rằng sự giằng co này đã là thủ phạm đánh cắp niềm vui sướng của bạn.

Thật ra, cuộc sống không có ý mong cầu bất cứ điều gì, và bạn cũng vậy. Cơ thể bạn mới cần thức ăn, nơi trú ngụ và quần áo, còn "bạn" không cần gì cả. Nếu bạn cần, thì nhu cầu đó là nhận ra sai lầm mà bạn đã phạm phải khi sinh ra cái tôi. Nhu cầu tận hiến cho đời. Sáng tạo là cho đi, cho một cách hào phóng và đúng lúc. Nghĩa là tạo ra cách đáp ứng thích hợp đối với nhu cầu của con người và thế giới quanh bạn. Tất cả những điều này chỉ có thể khi bạn biết mình là tình yêu thương. Chỉ như vậy, cuộc đời mới tràn đầy niềm vui sướng… và chỉ có niềm vui sướng.

Một số người có thể cãi lý rằng cứ cho đi, cho đi và cho đi như thế là mù quáng. Người đời có thể lợi dụng sự hào phóng, lòng tốt của bạn và bạn sẽ bị biến thành gã khờ ngây thơ hơn là một người có niềm vui sướng. Những người này đang bị vướng mắc vào hệ thống niềm tin rằng cuộc đời luôn "mắc nợ" họ. Dường như họ vẫn tin rằng mình có "quyền", có "thế". họ đâu nhận ra rằng cả bạn và họ đều không có "quyền, thế" gì cả, mà chúng ta cũng không cần quyền, cần thế như vậy. Chúng ta có quyền khi chúng ta biết rõ trách nhiệm của mình và trách nhiệm đầu tiên của mỗi người là khả năng đáp ứng của bạn với mọi tình huống, hoàn cảnh. Niềm vui sướng lớn nhất trong đời bạn phụ thuộc vào cách bạn sử dụng khả năng sáng tạo của mình thế nào để đáp ứng với tình huống và từ đó tạo ra cuộc đời bạn thế ấy.

Phản ứng bằng cảm xúc là kết liễu niềm vui sướng của một người. Đáp ứng bằng tình yêu thương, bằng cách cư xử thích hợp hoặc bằng một gương mặt tràn đầy tình thương sẽ đem lại niềm vui sướng lớn nhất từ trong ra ngoài, chứ không phải từ ngoài vào trong. Khi bạn cư xử bằng tình nghĩa, thì cả cuộc đời bạn đang lưu chuyển theo một hướng. Nghĩa là tình yêu đang làm theo đúng ý nghĩa nó được tạo ra. Nó mở rộng, nối kết, chăm sóc và nuôi dưỡng. Đó cũng là mục đích mỗi người được sinh ra trên đời này. Chúng ta có thể thấy sự hiện diện của niềm vui sướng khi nhận ra thời gian đã hết và đến lúc ta rút vào trong hậu trường. Ta không còn cố ngoái nhìn đồng hồ nữa. Niềm vui sướng thật sự có được khi ta vượt thoát ý niệm thời gian, giống như sự ngây thơ của đám trẻ trong lúc chơi đùa. Đám trẻ ấy chơi hết mình trước khi chúng biết rằng chúng phải về nhà vào đúng bữa ăn tối chẳng

hạn!

Hạnh phúc đích thực là NIỀM HÂN HOAN không biên giới

Bạn chỉ có thể cảm thấy hân hoan khi bạn hoàn toàn tự do và bạn chỉ có thể thấy mình tự do khi không níu giữ, gắn kết với bất cứ điều gì, với bất kỳ ai hay bất kỳ ý tưởng, ký ức nào. Loài chim ca hát vui sướng khi được tự do bay trên trời xanh. Những con chim kia không gắn kết, bám víu vào điều gì cả và cũng không điều gì có thể lôi kéo chúng xuống. Tâm hồn con người cũng thế. Chỉ khi bạn thôi không bị cuốn hút, bị lôi xuống, thì bạn mới thật sự cảm thấy nhẹ nhàng, hân hoan. Nghĩa là không một ai, không điều gì có thể khiến bạn phải bấu víu hoặc phải bảo vệ nữa. Lúc đó cũng là lúc ham muốn kết thúc, kéo theo sự kết thúc của đối tượng mà bạn gắn kết.

Khi ta tách ra, "lòng can đảm" nằm trong trái tim hân hoan mới lộ diện. Đó là lòng can đảm không theo nguyên lý của niềm tin hay giả định của con người ở thế giới này, nơi mà ngay từ nhỏ chúng ta đã được dạy cách dè chừng. Đây có thể là lời giải thích tại sao ít người chúng ta có thể hát lên theo cách riêng của mình bằng niềm vui sướng đích thực vì người thật sự tự do, thật sự tách rời, thật sự không lệ thuộc hoặc không thiếu thốn còn quá ít. Cái tôi giả tạo dẫn ta vào sự tù tội, dù nhà tù ấy không làm bằng xi măng, sắt thép thật sự mà là một công trình giả tạm trong ý thức. hầu hết chúng ta dành ra gần hết cuộc đời mình vào việc xây dựng và tu bổ cho cái nhà tù ấy, mà không nhận ra mình đang mất dần hạnh phúc, chính là niềm hân hoan trong đời.

Bạn chỉ có thể cảm thấy tự do khi bạn nhận ra mình đã mất cả đời trong ảo tưởng, trong tự do giả tạm. Đấy đúng là nhà tù trá hình. Song sắt là ham muốn, phán xét, kháng cự và những cơn nghiện cảm xúc. Mỗi thứ đều bắt nguồn từ sự gắn kết với hình ảnh mà ta tưởng lầm đó là mình. Cho đến khi ta nhận ra mình đang níu giữ, dính chặt vào hình ảnh không thật ấy và sẵn lòng hóa giải, thì niềm hân hoan của sự tự do đích thực mới lộ diện. Thật ra, bạn đang tự do vì ngục tù kia, những song sắt kia chỉ đơn giản là những ảo tưởng mà bạn nhận nhầm là thật.

Những giọt nước mắt chan chứa niềm vui

Một câu hỏi thường được đưa ra tại những buổi hội thảo chuyên đề Trí tuệ cảm xúc là về "những giọt nước mắt của niềm vui". Chắc chắn niềm vui là một cảm xúc tích cực và có thể được biểu lộ

bằng nước mắt. Nhưng niềm vui thật sự sẽ không bao giờ là nước mắt. Nước mắt là dấu hiệu của nỗi buồn hoặc là sự giải tỏa sự ức chế cảm xúc – một hình thức thanh tẩy nhẹ nhàng. Khi em bé chào đời, bố mẹ có thể khóc òa lên vì vui sướng. Nhưng nếu họ nghĩ kỹ về điều mà họ đang tạo ra và cảm thấy, thì những giọt nước mắt kia được coi là sự giải tỏa. Họ giải tỏa căng thẳng đã được tích tụ từ khi mang thai. Khoảnh khắc đứa bé ra đời là một sự giải tỏa, giải thoát khỏi căng thẳng. Vậy là hết, không còn lo âu, sợ hãi nữa. Nhưng niềm vui sướng này là không thật vì nó lệ thuộc vào sự kiện bên ngoài; tuy vậy, nó lại bị lầm tưởng là hạnh phúc. Có lúc niềm vui sướng là thật, vì bản chất của niềm vui là sự tôn vinh cuộc sống; và sự chào đời của một con người mới thì đáng được ngợi ca lắm chứ! Nhưng đó không phải nước mắt, mà là cảm giác nồng ấm trong lòng, là nụ cười tỏa sáng rạng ngời trên gương mặt và là nguồn năng lượng lan tỏa, "nhiễm" vào tất cả những ai chạm tới!

Nếu bạn nhìn được khi nào, và bằng cách nào, bạn đang làm điều này, thì bạn sẽ bật cười sảng khoái. Tiếng cười của bạn sẽ là dấu hiệu cho biết bạn đã nhìn xuyên thấu ảo tưởng, bạn đã chỉnh sửa lỗi lầm của mình, và tâm hồn bạn, chính bạn, sẽ bay vút lên một lần nữa.

Vậy sao BẠN vẫn bất hạnh?

Chúng ta nuôi dưỡng những nỗi bất hạnh của mình mà không nhận ra. Ta nuôi dưỡng nó bằng niềm tin phổ biến nhất là tôi phải đi đâu đó, phải lấy được gì đó, phải làm gì đó hay phải gặp ai đó, thậm chí phải ra khỏi đây, khỏi nơi mà tôi thường có mặt.

Có thể bạn phát hiện thấy đó là một điều luôn được nhắc đi nhắc lại trong cuốn sách này, một sợi chỉ đỏ xuyên suốt từ đầu cho đến cuối, ẩn sau mọi ý tưởng và sự thấu suốt mà bạn tìm ra ở đây. Nào cùng kéo mạnh sợi chỉ này lần nữa!

Bạn vẫn cố phá bỏ quy luật tự nhiên của cuộc sống bằng sự vô ý của mình. Quy luật ấy bảo rằng bạn luôn hiện hữu "ở đây" và bạn không bao giờ có thể đi hay ở nơi nào khác!

Cơ thể bạn có thể đi đến những nơi rất xa. Lời nói của bạn có thể được gởi đến những nơi tận cùng của thế giới. Nhưng bạn luôn ở ĐâY. Ngay ở đây và ngay bây giờ. Bạn vẫn chưa nhận ra sao?

Ngay cả khi cơ thể bạn đi, bạn vẫn "ở đây", không có cái "ở đó" nào là thật với bạn. Chỉ ở đây. Chừng nào bạn còn tin rằng có "cái ở đó",

bạn sẽ còn bất mãn, thoái chí, nghĩa là còn bất hạnh. Do bạn cứ mãi tìm kiếm hạnh phúc ở một số "nơi" nào đó, thay vì tập trung "ở đây". Ở nơi được gọi là "đâu đó" ấy, thực ra là "không có ở đâu"!

Chỉ khi bạn nhớ không có nơi "đâu đó", thì bạn mới tồn tại "lúc này, ở đây". hoan nghênh bạn trở về nhà mình "ở đây". Bạn từng có mặt ở đây và luôn mãi ở đây như thế. Thật không dễ cho bạn nhận ra mình mãi "ở đây" vì chúng ta đã nghiêng hẳn về hướng ở nơi nào đó khác. Bạn có thể hiểu thấu điều gì "thật sự đang diễn ra" trong ý thức bạn, trong bạn, trong bản thân, khi bạn cố đến nơi nào đó mà bạn không thể ở đó!

Để làm rõ khái niệm này, tin hay không tùy bạn, nhưng cũng đáng để chúng ta cùng đến rạp chiếu bóng!

Đi thôi bạn! chúng ta cùng đi xem phim.

Ở thế bị tấn công quá mạnh!

Một trong những nguyên nhân chính gây ra cái chết thảm thương cho niềm hạnh phúc của con người là khi họ quyết định để mình bị tấn công. Có khi nào bạn thấy khó chịu với điều người khác nói và làm? Hay cảm thấy bị nhục mạ và rồi khó chịu? Chắc bạn đã kiểm nghiệm được sự việc này sẽ dẫn bạn tới đâu. Ngay lập tức nó quay ngược về phía bạn! Nếu bạn thấy mình bị tấn công, nghĩa là bạn đang bị quấy rối về mặt cảm xúc. Ai tạo ra sự quấy rối này? Không phải do họ, mà bạn mới là thủ phạm! Tại sao ư? Cái tôi ấy mà! Vì bạn đã tạo ra, đã níu giữ, đã gắn kết và đồng hóa mình với hình ảnh trong tâm trí bạn. Khổ nỗi hình ảnh ấy lại không trùng hợp với "nhận thức của người khác", nên bạn tin "bạn" bị họ xúc phạm. Nếu ai đó nói với bạn "Cậu là đồ ngốc" và bạn cảm thấy bị xúc phạm hay khó chịu bởi hình ảnh bạn tạo ra trong tâm trí mình rằng bạn là một người hoàn hảo, thông minh sáng suốt. Nếu bạn không gắn kết và đồng hóa mình với hình ảnh tự tạo kia, chắc chắn bạn sẽ không cảm thấy khó chịu hay bị xúc phạm. Bạn sẽ không phản ứng đầy cảm xúc như vậy, bạn sẽ không đánh mất sự mãn nguyện của mình. Thay vào đó, bạn sẽ trả lời: "Điều bạn nói thật là thú vị. Tôi chưa bao giờ nhận được câu nhận xét như vậy!". Hoặc bạn có thể nói: "À, đó là quan điểm của cậu, đó là nhận thức của cậu và cậu có quyền nghĩ vậy". Nếu ai cũng nhận ra và hiểu cơ rõ chế này, thì hầu hết những mâu thuẫn trên thế giới sẽ tan biến. Nhưng bất hạnh thay, ở đâu đó trong một số nền văn hóa, những điều nhỏ nhặt lại "khơi dậy" niềm tin rằng "Tôi bị bạn xúc phạm", và theo đó là nỗi đau cảm xúc. Cái tôi của một số người nhanh

chóng biến thành sự giận dữ và ở thế phản công. Chúng ta chỉ có thể "cảm thấy mình bị xúc phạm" khi không biết gì về bản thân mình. Chính sự ngu dốt là gốc rễ nẩy sinh tình trạng mất trí mà ta gọi là xung đột.

ĐẾN RẠP CHIẾU PHIM

Bạn còn nhớ những rạp chiếu phim ngày trước không? Những tòa nhà lớn và hoành tráng. Thỉnh thoảng người ta lấy tòa thị chính làm nơi chiếu phim. Điểm đặc sắc của những tòa nhà này thường là khoảng không rộng trên trần và cách trang trí tao nhã với cả ban-công bên ngoài. Ngày ấy, được đi xem phim là một diễm phúc lớn. Những ngày sơ khai ấy, lúc phim ảnh vẫn còn có khả năng khơi dậy cảm giác kinh hoàng pha lẫn sự kinh ngạc. Nó làm cho người xem hào hứng như đi vào một thế giới khác, một hành tinh khác.

Nào hãy cùng tôi đi đến rạp chiếu phim. Bạn ngồi vào một cái ghế bành ôm gọn lấy bạn. Chỗ ngồi ấy thật êm ái. Ánh đèn sáng dịu trong khán phòng. Bạn thấy khán phòng này thật lớn, nhưng lại im phăng phắc. Mọi người bước vào rạp, tìm chỗ ngồi và khẽ khàng như đi vào thư viện. Vẻ trang nghiêm trong khán phòng thỉnh thoảng mới bị phá vỡ bởi tiếng thì thầm nho nhỏ trong phòng chiếu. Bạn hồi hộp ngóng chờ bộ phim bắt đầu.

Ai đó tắt đèn. Ánh sáng nhường chỗ cho bóng tối. Ở đâu đó phía trên và phía sau khán phòng, tiếng lách tách nhịp nhàng của cái máy chiếu và một luồng sáng rọi trên màn hình. Bất ngờ, những hình ảnh đa màu bắt đầu nhảy múa trên màn hình trước mặt bạn. Ma thuật của hình ảnh đang cuốn hút tâm hồn bạn. Bạn dần mất đi nhận thức rằng khán phòng rộng thế nào. Toàn bộ sự chú ý của bạn được thu hẹp lại và dính chặt vào từng hình ảnh huyền ảo trên màn hình. Câu chuyện bắt đầu. Những nhân vật muôn màu, muôn vẻ được giới thiệu và được thuyết minh. Nhận thức và sự chú ý của bạn không chỉ nhanh chóng bị thu hẹp, mà còn rời bỏ vị trí của nó trong cơ thể bạn và nhảy vào trong phim. Không nhận thức, bạn bắt đầu lạc vào chuyện phim. Bạn mất hút vào từng cảnh của bộ phim. Bạn nhận thấy như vậy vì những cung bậc của cảm xúc trong lòng bạn bắt đầu cầu xin sự chú ý của bạn để bạn "cảm nhận" nó. hào hứng, sợ hãi, hoài nghi, hồi hộp và thất vọng...

Trong nháy mắt, bạn bị mất hút vào từng tình tiết nhỏ của câu chuyện. Tâm trạng bạn trầm bổng theo một vài diễn viên. Những thách thức, mọi nỗi buồn, mọi vấn đề của họ giờ là của bạn. Kẻ thù của họ cũng trở thành kẻ thù của bạn. Bạn sống cùng các nhân vật. Bạn thật sự bị "hút vào" trong phim, như thể bạn đang ở trên màn hình vậy.

Bạn bị cuốn vào đỉnh điểm câu chuyện. Thỉnh thoảng bạn nhổm người với sự căng thẳng. Có lúc lại ngả người ra phía sau và thở phào nhẹ nhõm. Đôi khi bạn bật cười, lúc khác lại khóc sụt sùi. Câu chuyện kết thúc, và điện ảnh đã làm xong công việc của mình. Bạn thở dài luyến tiếc hoặc vẫn còn sụt sùi. Bạn ca ngợi hoặc bị hoang mang vì bộ phim. Bạn đang cố hiểu ra cái gì, tại sao, ai, như thế nào và nhiều thứ khác nữa!... Không tuyệt vời sao!

Đèn bật sáng! Bạn đứng dậy, tiếng ghế bật lách cách. Bạn bước ra và bộ phim vẫn còn diễn ra một cách sống động trong đầu bạn. Cảm xúc vẫn dâng trào trong tâm trí bạn. Không hiểu sao bạn thấy uể oải hơn. Dư âm của câu chuyện vẫn còn hiển hiện trong dòng suy nghĩ và trong cảm giác của bạn. Về nhà trong đêm lạnh, bạn vẫn không cảm thấy gì bởi bạn vẫn còn hơi ấm từ ánh hào quang của bộ phim. Bạn vẫn sống trong truyện phim, vẫn tìm lại những cảm giác kia. Vị đắng cay và sự ngọt ngào mà bộ phim mang lại vẫn âm ỉ trong bạn đến vài giờ hoặc thậm chí đến cả ngày hôm sau, tùy vào mức độ bạn để mình bị mất hút vào phim và mức độ bạn nhập vai thế nào. Cuộc trò chuyện quanh tách cà phê của bạn ngày hôm sau xoay quanh đề tài phim. "Bạn xem bộ phim đó chưa?"... "Ôi, kịch tính lắm!"... "Tôi ước gì mình cũng được như thế"... "Chắc chắn tôi phải xem lại, cho đã!".

Cuối cùng, hình ảnh và những cảm xúc đó dần mờ phai sau hậu trường ký ức bạn, khi tình tiết câu chuyện mất hút vào tiềm thức của bạn.

Sự phản chiếu

Thử nghĩ xem chuyện gì thật sự diễn ra trong lòng bạn lúc bạn xem phim. Luồng ánh sáng và những hình ảnh nhảy múa kia được ghi lại, rồi được phóng chiếu từ một cái máy có ánh sáng cực mạnh. Rất nhanh, bạn ngộ nhận những gì đang diễn ra là thật. Bạn bị cuốn hút vì những hình ảnh kia, gán cho chúng những ý nghĩa sâu sắc, và thế là bạn đã tự giao nộp mình, giao nộp luôn cả tâm trí và trí tuệ của bạn nữa. Bạn đã để câu chuyện trong phim định hình suy nghĩ và cảm nhận của bạn. Lúc đó, bạn không còn tự chủ được nữa. Tâm hồn bạn đã bị đánh cắp.

Nói cách khác, những hình ảnh được phóng chiếu đó đã được bạn chuyển vào bên trong bạn. Bạn cho phép chúng hằn sâu trong ý thức của bạn. Dấu ấn của chúng hút lấy ánh sáng "của bạn" và thâu tóm nguồn năng lượng trong bạn - là chính bạn. Rõ ràng cái không thật trên màn hình kia lại trở nên rất thật trong ý thức của bạn. Bạn đã làm cho cái không thật biến thành thật.

Cứ như vậy, bạn tạo ra vô số lần "trải nghiệm" kiểu ấy mỗi ngày.

Còn giờ đây, chúng ta hãy vào rạp chiếu phim thật. Khán phòng là ý thức của bạn, màn hình là tâm trí bạn, bạn là người viết kịch bản, là đạo diễn, là máy chiếu và là diễn viên chính trên màn hình!

Khán phòng nội tâm

giả sử bạn đã học thiền và giờ đây bạn đã trở thành thiền sư. Từ sự kiên trì tập luyện, bạn đã nhuần nhuyễn trong việc buông bỏ mọi điều để có được sự thư thái bên trong. Vào một buổi tối mùa hè hiếm hoi, bạn cảm nhận sự tĩnh tại tuyệt đối từ môi trường tự nhiên quanh bạn. Thật kỳ lạ là không có gì lay động quanh bạn, ngay cả một cơn gió nhẹ. Lúc ấy bạn không cần phải cố gắng gì mà lại cảm thấy tĩnh tại vô cùng. Là một thiền sư, bạn có khả năng mang tất cả cảm giác, ký ức, trải nghiệm, sự hối thúc, khát khao đến điểm tĩnh tại tuyệt đối trong bạn, trong ý thức của bạn.

Bạn đang ngồi trong khán phòng nội tâm, rạp chiếu phim ý thức… nhận ra không gian mênh mông ở đó… nhận ra sự bất tận của thời gian ở đó… nhận ra sự tĩnh tại tuyệt đối ở đó. Sự im lặng đến rợn người, nhưng bạn không nghĩ "Ôi, ghê quá!", mà bạn chỉ cảm thấy thật tĩnh tại, thật im lặng, và ý thức sâu sắc về sự vô cùng tận của… bạn. Bạn thấy mình nhẹ nhàng, thư thái và bạn cũng cảm được nguồn "ánh sáng" ấy chính là bạn.

Nào chúng ta cùng đi. Phim sắp bắt đầu. Đến giờ, bạn vẫn chưa thể tập trung được. Không gian này đối với bạn là không biên giới. Đột nhiên, bạn chú tâm vào câu chuyện đang bắt đầu xuất hiện trên màn hình tâm trí. Sự tĩnh tại bên trong bạn bị phá vỡ bởi xâu chuỗi những ký ức đang được phóng chiếu nhờ vào luồng ánh sáng ở đâu đó phía sau bạn. Không phải phía sau cơ thể bạn, mà phía sau bạn.

Ánh sáng ấy là bạn. Vậy mà bạn không nhận ra mình là ánh sáng. Nó đang chiếu "bộ phim" đã được quay trước. hình ảnh trên phim là ký ức. Bạn dồn sự chú ý của mình vào những gì đang diễn ra

trên màn hình tâm trí. Chợt bạn nhận ra: "Ồ, đó là kỳ nghỉ với bạn bè vài tháng trước". Trước khi định tâm và nhận ra đó chỉ là ký ức cũ kỹ vô ích, bạn vẫn xem câu chuyện đang diễn ra như thể nó là thật. Bạn quá nhập tâm vào những hình ảnh ký ức được phóng chiếu đến nỗi bạn thấy nó như đang diễn ra ngay lúc này. Bạn bắt đầu tua lại và cảm nhận lại một vài cảm xúc vào lúc ấy - những cảm xúc đã có từ một cuộc tranh cãi cách đây vài tháng trước.

Bạn bắt đầu sống lại từng cảnh đang được phóng chiếu trên màn hình tâm trí. Bạn nhập tâm hoàn toàn vào từng cảnh diễn. Bạn đắm mình trong từng chi tiết đang diễn lại trước bạn, trong bạn. Bạn ở trong phim chiếu từ rạp chiếu bóng ý thức. Bạn ở đó vài giây, hoặc vài phút.

Ai đó, vật gì đó làm bạn phân tán. Đột nhiên bạn bừng tỉnh. Bạn tạm ra khỏi câu chuyện và chú ý ra ngoài. Lúc sau, bạn nhận ra những gì bên ngoài thật sự đang diễn ra bên trong, trên màn hình tâm trí bạn. Chính nhận thức của bạn đã đưa nó vào, còn bạn làm công việc tua lại nó, suy diễn nó, rồi tùy theo "trạng thái" ý thức mà bạn phóng chiếu nó lên màn hình tâm trí, dường như tất cả đều cùng diễn ra.

Hết bị phân tán, bạn trở về với câu chuyện trong kỳ nghỉ với bạn bè. Cuộc tranh cãi ngày ấy lại trở nên sống động chỉ sau vài phút. Phụ đề là một suy nghĩ thoáng qua, nhưng mạnh mẽ: "Chuyện đó đã qua. Nó đã xảy ra và mình chẳng thể thay đổi được". Đột nhiên bạn trở lại chỗ ngồi tại trung tâm của bản thân, trong khán phòng ý thức. Có một chút chao đảo, một chút khó chịu, có lẽ có một chút giải tỏa nữa… thật ra lúc này nó không diễn ra. Ngẫm nghĩ một hồi, bạn công nhận nó đã xảy ra lần nữa vì bạn đã làm cho nó xảy ra vào lúc này. Bạn đã tua lại nó và phóng chiếu nó, rồi để mình lạc vào trong nó, trong màn hình tâm trí bạn.

Khi bạn "ngẫm lại" những chuyện vừa mới xảy ra "ở chỗ này" trong ý thức của bạn, thì phép ẩn dụ hoàn tất. Máy chiếu là ý thức của bạn, ánh sáng là nhận thức/sự chú ý của bạn, bộ phim là ký ức của bạn và màn hình là tâm trí của bạn. Bạn xem phim bằng con mắt trí tuệ, nhưng chỉ một phần được mở vì bạn đã lạc vào câu chuyện do bạn chiếu ra, giống hệt trong rạp chiếu phim. Bạn không nhận ra BẠN đang chiếu. Như thể bạn đã bước khỏi trung tâm của bạn và đến sống trong tâm trí bạn. Bạn để mình mắc bẫy vào những hình ảnh do bạn tạo ra. Bạn chiếu những hình ảnh ấy lên màn hình tâm trí. Như chúng ta đã xem trước đó, đây là sai lầm sinh ra cái tôi – ý thức "Tôi" sai lầm. Bạn có nhìn ra không?

Bạn có nhận ra không? Đây là cách bạn cố gắng tách mình ra khỏi mình nhiều lần mỗi ngày.

Bạn có thể thấy bạn để lạc mất mình dễ dàng như thế nào không? Bạn lạc vào những bộ phim do bạn tạo ra, lạc vào những câu chuyện, những hình ảnh do bạn phóng chiếu lên màn hình tâm trí. Thật ra, tất cả chúng ta đều đang làm công việc này trong hầu hết khoảng thời gian chúng ta thức. Chúng ta sống cả đời qua những câu chuyện, với những nhân vật hư cấu do chúng ta tạo ra cho mình và cho người khác. hãy dành ra 7 tối để đến rạp xem 7 bộ phim khác nhau và bạn sẽ thấy mỗi đêm bạn đều lạc mất mình vào những nhân vật trong phim. Chỉ một tuần thôi, bạn sẽ chán ngấy những bộ phim này. Bạn quá mệt mỏi khi cứ phải chuyển mình từ nhân vật này sang nhân vật khác. hoặc bạn đã bị hớp hồn và trở nên nghiện ngập vì những nhân vật quá sống động, quá kích thích. Có vẻ họ đang có một cuộc đời quan trọng, ý nghĩa, và bạn cũng muốn vậy, ít nhất trong vài giờ.

Thử nghĩ xem trung bình mỗi tuần, mỗi ngày bạn đã chiếu được bao nhiêu bộ phim, bao nhiêu câu chuyện trong rạp chiếu bóng nội tâm của mình? Có thể hơn 7, mà cũng có thể hơn 70 bộ phim như thế. Mỗi chuyện, có một nhân vật được gọi là "tôi". Những lời thoại của "tôi" có thể tương tự như nhau và dường như các câu chuyện có tính liên tục như một chuỗi các chương về "Cuộc đời tôi". Tuy nhiên cũng có nhiều nhân vật "tôi" khác nữa. Mỗi khi bạn kể một chuyện về "tôi", thì cố nhân - cái tôi, lại có cơ hội đón chào một cuộc đời mới, một nhân cách mới, một nhân dạng mới. hãy nhớ, định nghĩa về cái tôi là sự gắn kết và đồng hóa với hình ảnh sai về bản thân, hoặc niềm tin sai lệch về bản thân. Vì vậy, chắc chắn rằng hầu hết các câu chuyện đều chứa đựng một vài dạng thức của sự đau khổ. hoặc ít nhất nỗi đau khổ ấy cũng xuất hiện khi câu chuyện kết thúc và lại tái diễn khi bạn tua lại chuyện đó một lần nữa.

Tất cả chúng ta đều tập nhiễm thói quen để mình mất hút vào những nhân vật do chúng ta tạo ra về bản thân. Nhưng đó chỉ đơn giản là những hình ảnh, niềm tin về bản thân, vốn không phải là bạn. Bạn thật sự không phải là hình ảnh trên màn hình tâm trí, đó không phải là nhân vật khái niệm hóa trong câu chuyện. Bạn là người sáng tạo, bạn là ánh sáng của máy chiếu, bạn là ánh sáng soi sáng cho nhân vật trong câu chuyện của bạn, chiếu sáng bộ phim ký ức và những vùng đất trên màn hình tâm trí như là những nhân vật muôn màu trong những vở kịch đời. Chúng là sự sáng tạo của bạn và bạn là người tạo ra chúng. Và người sáng tạo thì không phải là tạo vật do mình tạo ra. Người soi sáng thì không

phải là đối tượng được chiếu sáng. Nhưng khoảnh khắc mà bạn đánh mất đi nhận thức ấy, khoảnh khắc mà người soi sáng tin mình được chiếu sáng, cái tôi được sinh ra, lỗi lầm được thiết lập… và mọi chuyện đổ dốc từ đó.

Chuyện gì xảy ra khi ánh sáng, người chiếu sáng (là bạn), lẫn lộn với đối tượng được chiếu sáng (các nhân vật trong câu chuyện mang tên Đời tôi)? Người chiếu sáng (là bạn) sẽ thấy bị hạn chế, vì các nhân vật do bạn tạo ra và đồng hóa với nó đều hữu hạn. Các nhân vật luôn trong bối cảnh thay đổi, nên bạn thấy mình bị gò bó về thời gian và thấy "có chết đi". Vào cuối mỗi bộ phim, các nhân vật trở nên mờ nhạt dần và chết đi (không còn đóng nữa). Nó cũng có thể tạm ngưng (không chết đi) khi bạn cho đứng hình, nhưng điều này hầu như không thể làm được trong khán phòng ý thức của bạn. Trừ khi bạn thật sự là một thiền sư!

Ánh sáng của người chiếu sáng (bạn thật sự) là vô hạn, bất tận, vượt trên cả tầm kiểm soát của thời gian. Về cơ bản, ánh sáng là bất tử. Những khái niệm này nằm ngoài phạm trù có thể tưởng tượng được. Chúng là những ý tưởng không hình thù, vượt trên cả khả năng của tâm trí. Chúng có trước tâm trí. Đây là lý do tại sao bạn không thể đồng hóa mình với chúng. Nếu có, thì bạn đang cố phủ nhận chúng. Khi vặn hết công năng, thì bóng đèn có thể chiếu sáng khắp cả phòng. Ánh sáng của nó lan tỏa khi không bị che khuất hoặc bị cản bởi cái chụp đèn hay đồ nội thất trong nhà. Ánh sáng của bạn cũng vậy. Ánh sáng ấy, ánh sáng của ý thức cũng sáng nhất khi không bị che khuất. Nếu bị cản, thì không gì có thể tiếp nhận được luồng ánh sáng của nó. Nói cách khác, khi bạn không gắn kết với bất kỳ điều gì hay bất kỳ ai, bạn đang phát sáng ở mức độ cao nhất. Khi bạn không để mình lạc vào những hình ảnh trên màn hình tâm trí, bạn cảm thấy tự do nhất, mạnh mẽ nhất, thoải mái nhất, cho đi nhiều nhất và bình yên nhất.

Rủi thay, nhiều người trong chúng ta lại dành cả đời mình để học cách gắn chặt trái tim mình, bản thân mình với những hình ảnh về con người, nơi chốn và tài sản sở hữu. Chúng ta tự dựng lên những hình ảnh này, khắc ghi bằng ý thức và làm thành những cuộn phim ký ức, rồi tua lại trên màn hình tâm trí. Nguồn ánh sáng từ ta bị cản bởi màn hình này và không còn phát sáng xa được nữa. Trên màn hình tâm trí, chúng ta bị lạc vào những câu chuyện hư cấu về mình và về những đối tượng ta gắn kết, níu giữ. Khi tất cả các nhân vật, nơi chốn… hữu hạn diễn xuất trên sân khấu, cảm giác của ta cũng khẳng định cho ta biết

"Tôi hạn chế và tạm bợ". Ta tin những gì đang diễn trên màn hình

là thật. Ta vừa quay phim, vừa chiếu, và vừa nhận lầm mình với các nhân vật trong rạp chiếu bóng nội tâm. hầu như cả đời ta tin nó là thật.

Thật khó để ta nhận ra đó không phải là thật, không đang sống. Ta lạc mất cuộc đời ta, vốn là ánh sáng, vào ảo giác cuộc đời. Đến khi mọi thứ trở nên rối tung, mệt mỏi, ta đuối sức, vùng vẫy trong vòng ảo giác của sự thật, và ta nhảy vọt khỏi rạp chiếu bóng để trốn thoát, nhưng lại lạc vào ảo giác của một ảo giác khác! Đúng là một điệu nhảy của cuộc đời.

VŨ ĐIỆU CỦA BẢY TẤM VẢI CHE THÂN

Có một điệu múa ở vùng Trung Đông được lấy cảm hứng từ tiến trình phục hồi nguồn ánh sáng thuần khiết và tự do của ý thức. Người ta đặt tên cho nó là vũ điệu của bảy tấm vải che thân. Trong lúc nhảy, người vũ công lần lượt cởi bỏ từng tấm vải che cho đến khi lõa thể. Dù là điệu múa thoát y, nhưng nó mang tính tâm linh sâu sắc. Mỗi tấm vải che lột trần một truyện mà ta tự nói về mình. Nó là câu chuyện chúng ta đã phóng chiếu lên màn hình tâm trí mình. Chúng ta giấu mình vào những nhân vật do ta tưởng tượng ra, nên sự trần trụi, ánh sáng thuần khiết, trong veo của tâm hồn cũng bị che đậy. Những câu chuyện là những "bộ phim" chính được chiếu trong khán phòng ý thức. Chúng đón bắt và bẫy nhốt ánh sáng của chúng ta, bòn rút cạn kiệt sức mạnh của ta.

Nếu có một chuyến hành trình nội tâm đưa ta đi từ đây đến đó, từ nơi ta đang ở đến nơi ta cần ở, thì đây là nó. Nếu có một cuộc hành trình đến với chân lý, thì đây là nó. Nó là cuộc hành trình cởi bỏ những tấm màn che phủ con người thật của ta.

Khi bạn cởi bỏ bảy tấm màn che kia, nghĩa là khi bạn nhìn ra được điều không thật của những câu chuyện do bạn sáng tác và tự kể về mình, thì bạn đang dần hé lộ bản thân bạn cho bạn. Ngoại trừ một và chỉ một điều là bạn chưa bao giờ nhìn thấy là bạn!

Chính ở đây mà vũ điệu thật sự của cuộc đời bắt đầu. Bạn đã mất cả đời và có thể vài đời để mặc mãi bộ quần áo cho ngày hội giả trang, mà không nhìn ra sự liên hệ giữa nỗi khổ đau của bạn và "bộ y phục" bạn đang mặc. Những bộ y phục đó là những câu chuyện mà bạn tự kể về mình. Nói chung bạn cũng thấy thích khi mặc vào những bộ giả trang này, cũng hào hứng khi được giấu mình vào những câu chuyện hư cấu hấp dẫn này và cũng thấy hay

khi được tham gia vào những lần phiêu lưu cảm xúc. Thích lắm, thú vị lắm, phiêu lắm cho đến khi bạn thấy quá mức, quá căng, quá đớn đau về mặt cảm xúc, bạn mới chịu để ý tìm xem nguyên nhân gây ra nỗi đau, sự mâu thuẫn của bạn và lý do cho sự trượt dốc (suy sụp) trong đời bạn, ngày càng trượt dài thê thảm là gì.

Ngay tại đây, chỗ này! gần như bạn đang đứng ở ngưỡng cửa phòng, nhưng lại không thể bước vào trong trừ khi bạn dám để mình trần trụi (cởi bỏ nhân dạng sai) hoàn toàn. Đây là "phòng cởi đồ". Ngoài cửa không có tên, mà chỉ có bảng hiệu ghi thật nhỏ "giải phóng mình". Chỉ có lần này, không phải lúc mở đầu một câu chuyện khác, mà là phần kết của mọi câu chuyện hư cấu nọ. Như bạn biết, cái tôi giả tạo không thích vào phòng này, nó cự nự một hồi khi bản thân bạn chưa sẵn sàng.

Bảy tấm màn che là bảy câu chuyện

Để thoát khỏi những câu chuyện này, bạn cần phải nhận thức thấu đáo về chính câu chuyện ấy. Bạn cần có thời gian để thiền hoặc chiêm nghiệm. Chỉ như vậy, bạn mới có thể nhìn thấy rõ cách bạn sáng tác và lạc mất mình vào đó thế nào. Bạn sẽ nhận ra "nó chỉ là một câu chuyện" và bạn không phải là một câu chuyện! Nếu bạn thấy mệt khi cứ phải lạc mất mình vào những câu chuyện hư cấu như vậy, nếu bạn sẵn sàng lộ diện và không giấu mình nữa, không giả vờ nữa, nếu bạn sẵn sàng trần trụi và giải thoát mình, thì hãy nhận diện bảy lớp màn che này, và bài tập thiền/suy niệm để tháo dỡ nó.

Nhạc nhẹ và ánh sáng và… hành động!

Tấm màn 1

Câu chuyện về HÌNH ẢNH CƠ THỂ của bạn

"Hình ảnh cơ thể" bạn thế nào? Nếu bạn không vừa ý với "hình ảnh cơ thể" mình, nghĩa là nếu bạn tự sáng tác và tự kể cho mình nghe một câu chuyện tiêu cực về cơ thể bạn, thì có cả một ngành công nghiệp ngoài kia đang sẵn sàng làm săn chắc, đánh bóng, làm gầy, căng da, bơm nở, xăm, cắt, trang điểm… cho nó, cái cơ thể ấy! Nó chỉ là hình ảnh thuộc về kích cỡ mà bạn muốn chỉnh sửa, sơn bóng! Nói chung, ngành công nghiệp này rất giỏi trong việc kể bạn nghe một câu chuyện về cơ thể bạn. họ còn khuyến khích bạn nhập tâm những câu này và biến nó thành câu chuyện của riêng bạn. Bạn học cách tin rằng bạn là cơ thể của mình và nó đang trong tình trạng kém hoàn hảo. "họ" giúp bạn nhận định

rằng "hình ảnh cơ thể" bạn không được "trầy xước". Nếu có "gì đó", thì đó là nguyên nhân khiến bạn cảm thấy không ổn về mình và về thế giới ngoài kia. "họ" còn bảo bạn rằng "họ" có thể chỉnh sửa nó cho bạn. Bạn tin họ, vì vậy bạn bắt đầu sáng tác câu chuyện "Tôi là cơ thể", với "phụ chú" rằng "hình ảnh cơ thể" của bạn đang kém hoàn hảo và cần được chỉnh sửa.

Từ ngày ra đời, bạn đã được cả thế giới xung quanh bạn khuyến khích sáng tác một câu chuyện với tựa đề "hình ảnh cơ thể". Bạn bị thuyết phục rằng bạn chỉ là hình dáng thể chất. Thế là trên màn hình tâm trí, bạn chiếu lại hình ảnh cơ thể mà bạn đã nhìn thấy hàng trăm lần trong gương. Theo thời gian, từ sức ép của những phương tiện truyền thông giới thiệu về những thân hình hoàn hảo, bạn bắt đầu phán xét mình nhiều hơn và trong đó có nhiều nhận định tiêu cực về cơ thể bạn.

Nhìn thấu câu chuyện với tựa đề "Tôi là hình ảnh cơ thể của mình" nghĩa là nhận ra bạn không phải là cơ thể; đó là cỗ xe, là nơi bạn ở, là nhà của bạn, nhưng nó không phải là bạn. Khi bạn biết bạn đang nhận lầm mình với hình ảnh về cơ thể bạn trên màn hình tâm trí, bạn bắt đầu buông lỏng "tấm màn che" này khỏi ý thức bạn, khỏi bạn. Bạn thôi không diễn một trong số nhiều nội dung của câu chuyện này, chẳng hạn như "Trông tôi khủng khiếp quá, do đó tôi cảm thấy mình thật tệ hại". Không, bạn không khủng khiếp tí nào vì bạn biết bạn không thể nhìn thấy "mình" (tâm hồn) trong gương.

Khi "tấm màn che" hình ảnh cơ thể bạn rơi khỏi màn hình tâm trí bạn, nó rơi xuống sàn nhà ý thức bạn, thì vũ điệu "thoát y bên trong" của bạn đang diễn ra suôn sẻ!

Bài tập thiền

hãy ngồi tĩnh lặng... thả lỏng... quan sát mọi ý nghĩ có liên quan đến cơ thể của bạn... ý thức tạo ra một ý nghĩ "Tôi không phải là cơ thể này, tôi là một thực thể có ý thức ở bên trong và làm cho hình dạng thể chất này chuyển động"... nhẹ nhàng tập trung sự chú ý của bạn vào ý nghĩ ấy... cho phép bạn đi sâu vào ý nghĩ này... Có những ý nghĩ chống đối xuất hiện... bạn chỉ cần quan sát chúng đến và đi... sự chú ý của bạn vẫn ở ý nghĩ trên... nhận thức về bản thể thật sự của bạn... nhận ra bạn không là gì khác ngoài nguồn ánh sáng nhận thức... không gắn kết, níu giữ bất kỳ ý nghĩ nào về bất kỳ điều gì dù một giây... Bạn bắt đầu trải nghiệm sự tự do... hãy kiên trì.

Tấm màn 2

Câu chuyện về NHÂN CÁCH của bạn

Nhân cách là gì? Nó là một tấm thảm thêu bằng những đặc điểm, những xu hướng và những thói quen mà bạn tạo ra và ghép chúng lại với nhau trong ý thức của bạn, sau đó diễn đạt qua ý nghĩ, thái độ và hành động. Nhân cách của bạn không phải là bạn. Những xu hướng/ đặc điểm/thói quen này không phải là bạn. Bạn là người sáng tạo và chúng là sự sáng tạo của bạn. Chỉ có điều chúng trở nên cố định trong khán phòng tâm hồn bạn và bạn bắt đầu đồng hóa mình với chúng.

Chuyến hành trình thời thơ ấu của bạn là quãng thời gian khi nhiều người phóng chiếu lên bạn những nhận thức của họ về nhân cách của bạn, cá tính của bạn. Bạn tin họ, bạn tái tạo những gì họ thấy, cùng với những gì bạn thấy, và cư xử theo đúng cách mà bạn và họ cùng mô tả về nhân cách của bạn. Những đặc điểm nhân cách và những xu hướng dần được ấn định mãi trong nhân cách của bạn. Bạn bắt đầu sáng tác câu chuyện từ những đặc điểm này, từ kiểu người mà bạn thấy mình là vậy. Bạn tin bạn là "nhân cách" đó. Còn sự "tôn vinh" nhân cách dường như khẳng định rõ điều quan trọng nhất trong đời là phát triển nhân cách của bạn. "Có vẻ" bạn không thành công lắm trong chuyện này trừ khi bạn có… nhân cách riêng.

Đôi khi, bạn thấy mình như được chắp nối với kiểu người mà bạn tin bạn là như vậy khi bạn chia sẻ một chút "câu chuyện nhân cách" của bạn và nói ra những điều như là: "Tôi là người hay lo lắng… tôi dễ xúc động lắm … Tôi không thể hiểu nổi… Tôi chậm hiểu… Tôi luôn phản ứng nóng vội với những người như thế… Tính tôi là thế!". Bạn không nhận ra bạn không đang nói về bạn thật sự. Bạn chỉ đang nói về những đặc điểm, thói quen và xu hướng do bạn đã phát triển mà có. Chúng hoàn toàn không phải là bạn.

Ban đầu chúng ta đã tự nhắc mình về nhân cách. Từ này có nguồn gốc từ ý tưởng "persona", nghĩa là mặt nạ. Tất cả chúng ta đều được học cách làm ra mặt nạ, và thường dùng nhiều mặt nạ để giấu "bản thân" đằng sau nó. Mỗi chiếc mặt nạ là một đặc điểm, một xu hướng riêng. Tùy theo mức độ của các mối quan hệ, mà chúng ta đeo vào cho tương thích. Những chiếc mặt nạ dần trở thành đặc điểm nhân dạng của bạn. Xoay quanh mỗi đặc điểm nhân dạng, mỗi mặt nạ, bạn tạo ra một câu chuyện khác về bản thân.

Để nhận ra bạn không phải là nhân cách của bạn, không phải là thói quen, đặc điểm và xu hướng do bạn dần tạo ra, thì bạn cần phải nhìn thấu ảo giác, nền tảng khai sinh những câu chuyện này. Nghĩa là cởi bỏ tấm che nhân cách của bạn. Bản thân mỗi tấm che còn có nhiều lớp khác nhau nữa. Có thể bạn đang dè chừng khi nghe đến chuyện cởi bỏ tấm màn che, thậm chí bạn có thể nghĩ "Ôi mình đảm bảo mình sẽ không là gì nữa nếu không có nhân cách. Mình sẽ là thây ma mất. Mình sẽ mất bản sắc chăng?". hoàn toàn ngược lại mới đúng. Nhân cách của bạn (những đặc điểm/ những xu hướng) phần lớn dựa vào sự gắn kết của bạn với những niềm tin, những cảm xúc và những hành động… nào đó. Tóm lại nó dựa trên cái tôi mà có. Khi "nhìn thấu" và hiểu rõ, khi không còn dựa dẫm vào câu chuyện nào nữa, thì nhân cách thật sự của bạn được hé lộ. Đó là bạn thật sự, không còn mặt nạ nữa, không còn màn che nữa, không còn câu chuyện hư cấu nào về bạn nữa. Chỉ lúc này thôi! Bạn không còn cố bám vào chi tiết nào của câu chuyện nữa.

Chính bạn mới lan tỏa bình an, thể hiện vẻ đáng yêu, sự vui sướng, rộng rãi, không giới hạn và tự do. Là bạn đấy! "Bạn" không cần bám víu, nhận nhầm mình với bất kỳ đặc điểm, sự thu gom của những xu hướng nào. "Bạn" không còn đóng khung mình ở kiểu phản ứng hay loại hành vi nào. "Bạn" ngộ ra bạn không cần phát triển nhân cách nào đó để "hợp" thời, để làm vừa lòng ai đó hay để thu hút sự chú ý của họ. Đó là bạn, là bạn thực thụ, một người tự do. Dĩ nhiên bạn không biết chắc chắn có phải là mình không cho đến khi bạn dám mạo hiểm cởi bỏ tất cả những gì bạn đã tin là bạn ở khía cạnh nhân cách.

Làm sao nhận ra sự khác biệt giữa câu chuyện viết dựa trên nhân cách của bạn và con người bạn thật sự? Nhân cách của bạn thay đổi theo hoàn cảnh, hoặc những người xung quanh bạn. Trong khi bạn đích thực là ổn định, luôn tích cực, luôn cởi mở, luôn có thể chấp nhận người khác như chính họ, trong tất cả các mối quan hệ. Bạn không bị dao động trước bất kỳ tình huống nào. Bạn cũng không còn che giấu hoặc thỏa hiệp với mình trong bất kỳ mối quan hệ nào. Và quan trọng hơn cả, bạn không còn "phản ứng" với bất cứ điều gì, hay bất kỳ ai, mà ứng phó một cách chủ động với mọi điều và mọi người, dù cho họ nói hay làm gì. Bất kể người khác nói hay làm gì, bạn không đón nhận nó một cách riêng tư, cá nhân.

Bài tập thiền định

Ngồi tĩnh lặng… thư giãn… nhớ lại cách phản ứng nóng vội gần

đây nhất của bạn... quan sát sự việc ấy diễn ra một lần nữa trên màn hình tâm trí bạn... nhận diện kiểu hành vi hoặc xu hướng trước khi bạn phản ứng... đó là gì?... tìm xem sự gắn kết ẩn sau cảm xúc thái quá ấy là gì... giờ diễn lại sự việc ấy với cách cư xử khác đi... điềm tĩnh, bình an và tích cực. Thực hành thường xuyên theo cách này và bạn sẽ thấy mình ít phản ứng thái quá hơn. Bạn sẽ thấy bạn là chính bạn nhiều hơn. hãy kiên trì.

Tấm màn 3

Câu chuyện LỊCH SỬ của bạn

Bản sơ yếu lý lịch giống như một bộ tài liệu thể hiện thành tích và uy tín của bạn. Khi gửi cho nhà tuyển dụng, bạn muốn nói: "Nhìn vào bằng cấp, kinh nghiệm, thành tựu của tôi này. Đây là tôi". Dĩ nhiên những thứ đó không phải là bạn, mà là một câu chuyện. Đó là "chuyện của anh ấy" hoặc "chuyện của cô ấy"(*)! Một câu chuyện về những gì bạn đã làm trước kia. hoàn toàn không phải là bạn.

Mỗi khi gặp ai lần đầu, bạn lại sa bẫy vào câu chuyện lịch sử của bạn. Bạn kể họ nghe chuyện đời bạn trước đó, nhưng lại tin rằng bạn đang kể về chính bạn. Tiểu sử đời bạn không phải là bạn, chỉ là một câu chuyện mà thôi. Nhưng bạn không phải là câu chuyện. hầu hết chúng ta đều có câu chuyện lịch sử hư cấu cực kỳ sâu sắc. Nó được ghi vào trong cuộn phim nội tâm có tên gọi là ký ức. Đây cũng là một sưu tập những truyện phim thường chiếu trong đời ta. Diễn viên chính là ta. Chúng ta thường lôi nó ra và chiếu trên màn hình tâm trí mình, sau đó thích thú thuyết minh cho bất kỳ ai. Càng chiếu, bạn càng củng cố thêm ảo tưởng về bản thân bạn! Bạn có nhận ra bạn đang phủ lên mình một tấm màn che khác bằng câu chuyện lịch sử này?

(*) Ở đây, tác giả có dụng ý chơi chữ. Từ history trong tiếng Anh nghĩa là lịch sử, sự việc đã qua; nhưng trong ngữ cảnh này, history được hiểu his-story hoặc her-story, nghĩa là câu chuyện cuộc đời của mọi người nói chung.

Thật không dễ để ta cởi bỏ tấm màn che này. Nó đã thành một thứ hỗ trợ bạn. Nó là một câu chuyện mà một số người trong chúng ta thường viết ra và thấy nó có vẻ là một bến đỗ an toàn. Có người cố thoát khỏi quá khứ của mình trong khi vẫn tin câu chuyện này có thật hơn ở hiện tại. họ cố gắng dồn ép nó ra khỏi nhận thức của mình như thể nó có sức mạnh đối với họ. Nhưng họ lại không biết rằng họ đang làm câu chuyện này trở nên thật hơn, mạnh mẽ

hơn. Thực ra quá khứ chỉ là một bó những ký ức được cột lại với nhau và chắc chắn nó không có sức mạnh gì đối với bạn một khi bạn nhìn thấu nó, bạn nhận ra nó là ký ức, chứ không phải là bạn. Điều này cần được thực hành, trước tiên là nhận thức về cách mà bạn đã để cho mình bị lạc vào trong lịch sử của những hành động, và sau đó là biết cách phân tách mình ra khỏi chương lịch sử này. Không phải bạn đình bản nó, phủ nhận nó, vật lộn với nó, với những ý nghĩ, cảm xúc và hành động trong quá khứ, mà cần bạn nhìn thấy, nhận ra: "Tôi không phải là câu chuyện này. Đó không phải là tôi. Đó chỉ là chiếc đĩa ghi một số những suy nghĩ/cảm xúc/hành động nhưng đó không phải những thứ khẳng định "Tôi là". Đó là chuỗi những hình ảnh về các sự kiện trước kia tôi đã chứng kiến, nhưng đó không phải là tôi".

Từ quan điểm tâm linh thuần khiết, thì "bạn" không hề có quá khứ. Mà những hành động, sự sáng tạo của bạn đã để lại dấu ấn trong ký ức của bạn và ký ức của những người khác, nhưng ký ức không phải là bạn. Bạn có thể thấy tự do khi nhận ra điều này không? Nhận thức ấy không phải để bạn làm gì đó đối với ai đó, rồi lại bào chữa rằng: "Tất cả những gì tôi làm đều đã trở thành quá khứ và tôi không phải là quá khứ của mình, vì vậy những hành vi đó không phải là tôi". Thật chẳng khác việc bạn sinh ra một đứa bé, rồi chối bỏ nó không phải là con mình. Làm như thế là bạn đang chối bỏ trách nhiệm với sự sáng tạo của bạn, với hành động của bạn đấy. Mỗi hành động đều để lại hệ lụy của nó. hôm nay bạn đang xử lý hệ lụy từ hành động của ngày hôm qua. Có hệ lụy nào đó nghĩa là bạn đã không hành động với nhận thức bạn thật sự là ai.

Nếu vẫn còn tơ tưởng và bị ám ảnh bởi những hành động đã qua của bạn, thì bạn đã đồng nhất mình với chúng. Rõ ràng bạn không phải là điều bạn làm. Những gì bạn làm thì không phải là bạn. Tuy nhiên, nếu bạn tạo ra bất kỳ hành động nào dựa trên nhận dạng sai lầm về bạn, hành động ấy sẽ sống trong ý thức của bạn, như là công việc kinh doanh chưa được hoàn tất, vì nó đã không được tạo ra từ con người thật của bạn. Đây là lý do tại sao những hành động được dựa trên cái tôi của chúng ta hôm nay sẽ xuất hiện và ám ảnh chúng ta vào ngày mai; và tại sao những hành động được dựa trên cái tôi của ngày hôm qua lại trở về và ám ảnh chúng ta hôm nay. Những hành động ấy không chỉ gợn sóng, rồi quay lại từ các mối quan hệ "ngoài kia", mà còn từ ý thức của chúng ta nữa, hay chính xác hơn, từ lương tâm của chúng ta! Dĩ nhiên đây là nguyên lý mà đôi khi chúng ta gọi là "karma – luật nhân quả".

"Gánh nặng nghiệp quả" được nhận định từ tất cả những hành

động của chúng ta với nhận thức giả tạo là cái tôi - như là gắn kết, đồng hóa với điều gì đó không phải là mình, kể cả những câu chuyện lịch sử đời ta. Nó lý giải tại sao ta mất nhiều thời gian để thanh toán nghiệp nợ đến vậy. Một trong những sự gắn kết sâu đậm nhất là nhận lầm mình với quá khứ. Bí quyết thanh toán nhanh chóng là thôi không nhận lầm mình với những gì không phải là mình nữa.

Bạn có nhận ra cách người ta cố làm sống lại quá khứ thế nào không? Nhiều người đã mất cả đời mình vào chuyện tơ tưởng về quá khứ. Có thể họ đã từng đạt được thành công nổi bật nào đó và họ đã được mọi người công nhận. Bất ngờ, họ có được câu chuyện hãnh diện về bản thân. Thế là họ cứ mãi bám chặt vào nó và rồi ngộ nhận mình là nó. Cảm giác (cảm xúc) có được vào lúc đó quá đỗi mạnh mẽ đến nỗi họ mãi khơi gợi và nhớ về nó. Có người còn mất cả đời để tạo ra "quá khứ huy hoàng". họ muốn mình là gì đó vĩ đại trong mắt người khác. họ muốn đảm bảo rằng họ sẽ được nhớ đến, được công nhận và được nể trọng khi "hồi tưởng" về quá khứ. Cả hai đều là công việc của cái tôi giả tạo. Nó sáng tạo, tua lại và dính chặt vào những ảo ảnh không thật.

Bài tập thiền định

Để mình ngồi tĩnh lặng ... thư giãn... chú ý vào những hình ảnh trong một trang tiểu sử cuộc đời bạn ...trong đó là một bản tóm tắt ngắn gọn những hành động và thành tựu trong quá khứ của bạn...để nó bén lửa từ dưới... bạn đang theo dõi nó dần tan biến trong ánh lửa... bạn để mình cảm thụ hơi ấm từ ngọn lửa... để bạn cảm thụ sự tự do khi không đeo mang lịch sử nữa... quá khứ của bạn giờ đã là dĩ vãng ... đã qua... bạn thấy mình thật tự do... hãy kiên trì.

Tấm màn 4

Câu chuyện về MỐI QUAN HỆ của bạn

Tấm màn che thứ hai và thứ ba là câu chuyện về nhân cách và lịch sử đời người. Những tấm màn này được đan kết chặt chẽ với tấm màn che thứ tư - câu chuyện về những mối quan hệ của chúng ta. Bối cảnh cuộc đời bị thống trị bởi những mối quan hệ gần gũi của chúng ta. gia đình, bạn bè và đồng nghiệp là những nhân vật chính trong bộ phim có tên gọi "Mối quan hệ của tôi". Mỗi mối quan hệ là khác biệt và mỗi mối quan hệ đều có câu chuyện riêng, có cốt truyện riêng. Chúng ta tạo ra hình ảnh bản thân mình và lấy nó làm trọng tâm cho câu chuyện của mỗi mối quan hệ.

Có thể bạn thấy mình thoải mái hơn ở một vài mối quan hệ nào đó và cảm thấy hạnh phúc hơn ở những mối quan hệ khác, nhưng lại cảm thấy khốn khổ và bất hạnh triền miên ở những mối quan hệ khác nữa. Có thể nói mỗi mối quan hệ đều có nét đặc trưng riêng, đều có một câu chuyện riêng. Bạn đã sáng tác và đồng hóa mình với những hình ảnh/những ý tưởng khác nhau về từng nhân vật trong từng mối quan hệ. Bạn nhìn mình qua các nhân vật ấy. Việc bạn cảm thấy mình tan nát và đôi khi rối bời cũng dễ hiểu. Bạn không thể hiểu nổi tại sao bạn có vẻ là một người hơi khác một chút (đôi khi không phải là một chút) với những người khác. Tại sao bạn không thể giống họ, không nhất quán, không thoải mái, hài lòng và hòa thuận cùng họ?

Mối quan hệ nào cũng có lịch sử (lý lịch) riêng. Đặc biệt những câu chuyện lịch sử về các mối quan hệ trong gia đình có tình tiết dài lê thê. Có những mối quan hệ mà chúng ta rất thích kể lể với bạn bè và đồng nghiệp, nhưng cũng có những mối quan hệ mà chúng ta cứ mãi tự sự trong đầu mình. Dường như chúng ta nói và nói lại hoài câu chuyện lịch sử với một số người hơn là với một số người khác. Chúng ta đâu nhận ra mình đang tự làm lạc mất "mình" vào những câu chuyện ấy để rồi cứ bị kẹt cứng ở cái nút tua lại và hoàn toàn đồng hóa mình qua những vai trò mà ta đóng trong những câu chuyện ấy.

Lý do chúng ta cứ mãi tơ tưởng đến những câu chuyện lịch sử về các mối quan hệ chính là vì cấp độ gắn kết quá khăng khít của chúng ta với họ. hàm lượng các loại cảm xúc được hòa quyện vào nhau, được đan xen vào nhau một cách chằng chịt ở trong đó. Nói như vậy không phải để dán nhãn sai, xấu, mà để chúng ta thấu hiểu rằng gắn kết và đồng hóa thì không thể trao tặng hoặc chia sẻ tình yêu thương thật sự cho bất kỳ ai. Thậm chí có những lúc chúng ta thấy mình thật khó chịu và có khi không thể là chính mình trong những mối quan hệ đó. Nếu như vậy, thì gia đình mình chẳng khác gì địa ngục, không ngọt ngào, không nhẹ nhàng, mà đầy mâu thuẫn, rắc rối và tranh luận.

Bức chân dung hiện thời về sự sáng tạo và sự phát triển của những mối quan hệ bất thường, rối rắm đã trở thành chuyện phim truyền hình nhiều tập. Đó là một nhóm các nhân vật tạo thành những quan hệ phức tạp, đầy cảm xúc, với tình tiết là những lần xung đột, đổ lỗi, trách mắng, ghen tuông và tâm thế nạn nhân. Kiểu sống như vậy đã dần được chúng ta nhận thức là cách sống tự nhiên, bình thường và đúng đắn. Những câu chuyện với các tính cách va chạm, với những tình tiết dài lê thê, thậm chí trở thành "chương trình phát tin" và được điểm tin hàng ngày

giống hệt như các mối quan hệ có thật! Tình tiết câu chuyện diễn ra éo le, có khi điểm phết chút ít hạnh phúc, nếu không sẽ rất tẻ nhạt và nhàm chán. Có lúc nó cũng được chấm phá chút ít tình yêu thật sự để người ngoài (người xem) thấy nó có vẻ hài hòa, tình tứ, bình yên và đáng xem. Chúng ta đo đếm cuộc đời mình theo từng tập của những bộ phim truyền hình nhiều tập như thế để rồi cảm thấy cuộc đời mình là tẻ nhạt, không thi vị và hấp dẫn như trong phim.

Dù sao trong quá trình sáng tác những vở kịch ngắn từ câu những chuyện lịch sử đời mình với những người thân yêu, chúng ta cũng đã chớm nhận ra mình đang phá hủy dần sự bình yên vốn có, đè nén khả năng yêu thương bẩm sinh và làm tan biến sự hài lòng cũng như niềm hân hoan tự nhiên của chúng ta.

Mỗi khi khởi sự một xáo trộn trong cảm xúc hoặc một đớn đau trong các mối quan hệ, chúng ta lại tạo ra những ký ức và hình thành một công thức đối đầu để dùng ở những lúc dâng trào cảm xúc. Rất từ từ, nhưng chắc chắn chúng ta dần gắn kết và đồng dạng mình với những ký ức này. Sau đó khi ta gặp lại hay nghĩ về người kia, thì những ký ức này trồi lên trong tâm trí ta để khống chế suy nghĩ và cảm xúc của ta.

Trong đời chúng ta có rất nhiều câu chuyện với rất nhiều người. Bạn nhập vai, xuất vai thường xuyên trong tâm trí. Bạn mở màn hình tâm trí bạn cho kênh câu chuyện này lúc này, rồi lại nhanh chóng chuyển kênh qua câu chuyện khác. Nó chẳng khác gì phim truyền hình dài tập, cứ mãi diễn ra trong màn hình tâm trí bạn. Nguồn phim được lấy ra từ ký ức, kho lưu trữ phim ảnh dài tập của bạn. Truyện phim diễn ra như thật và bạn không nhận ra chúng chỉ là những câu chuyện và không có nền tảng thực tế hiện thời nào. Các tập phim có thể là những câu chuyện thần tiên bố mẹ đã kể lúc nhỏ để ru bạn ngủ hay những câu chuyện dài được chiếu trong rạp chiếu bóng bên trong bạn. Bạn càng bật lên, tua lại và càng xem nhiều, thì bạn càng củng cố cái tôi sai trái của mình, nghĩa là càng xa rời cái tôi thật sự của bạn. Rốt cuộc, những câu chuyện này sẽ ngăn cản bạn gặp mặt người khác với ánh nhìn mới trong thì hiện tại. Bạn không tươi mới vì bạn vẫn còn mang vác một giỏ đầy hành lý về họ từ quá khứ đã qua. hành lý ấy là những câu chuyện về niềm tin mà bạn đã nhận định về họ ở ngày "hôm qua". Bạn gánh theo nó để dán nhãn, định hình họ như vậy vào lúc này. Bạn đang tái khẳng định và tăng cường sức gắn kết của bạn với những niềm tin đã cũ ấy.

Sau đó, bạn tự hỏi sao có lúc mình khó nối kết với một ai đó. Đúng

ra, bạn đang quan hệ với niềm tin của bạn, câu chuyện của bạn, và với người khác, hơn là với chính bản thân người ấy. Thế nên mới có câu: "hai người họp lại thành chợ"! Bạn kể lể bạn tin người khác nhìn bạn thế nào, bạn thích người khác nhìn bạn thế nào và bạn thật sự thế nào! Sau đó, người kia cũng kể họ tin người khác nhìn họ thế nào, họ thích người khác nhìn họ thế nào và họ thật sự thế nào. Có tới bao nhiêu là chuyện trong một lần gặp! Mối quan hệ siêu đẳng nào có thể chịu đựng nhiều thách thức đến vậy! Ngay cả trong phim ảnh cũng không lằng nhằng nhiều dây mơ rễ má như thế!

Những tấm màn che về lịch sử quan hệ là một trong số những lớp khó cởi bỏ nhất. Quá nhiều "bản thân", nhân dạng, và nó có vẻ được đầu tư, ngụy trang khá kỹ. Chúng ta quá gắn kết, quyến luyến với những câu chuyện của mình đến độ khó dứt bỏ chúng, khó tách ra khỏi chúng để thừa nhận rằng quá khứ đã trôi qua và phần lớn bộ "ký ức cảm xúc" không còn giá trị gì ở hiện tại. Nhưng thật không dễ nhận ra, và không phải ai cũng nhận ra, rằng những câu chuyện về mối quan hệ này gần giống như một nhà ngục tinh thần.

Nếu bạn muốn trở lại là những tâm hồn tự do, muốn giải phóng khả năng của mình để đến với cuộc đời này bằng một luồng năng lượng tươi mới và hăng hái, thì tấm màn che mang tên câu chuyện về mối quan hệ này phải được cởi ra, phải được lột trần. Nếu không, bạn sẽ bị vướng vào một dãy những câu chuyện phán xét, đổ lỗi, kết tội, hối tiếc, mặc cảm tội lỗi, xấu hổ và những suy nghĩ như "Tôi còn nhớ bạn/họ đã làm tôi cảm thấy… Tôi sẽ không bao giờ quên những gì bạn đã làm đối với tôi… Chẳng lẽ những gì đã xảy ra với chúng ta 20 năm trước không khủng khiếp sao?". Ngay cả câu chuyện "ký ức đẹp" cũng là những lớp màn che phủ và làm bạn mắc kẹt vào những chuyện lịch sử các mối quan hệ. Tất cả mọi ký ức đều giống như những quyển album, lưu trữ hình ảnh. Không phải bạn thức dậy vào mỗi sáng và dành ra cả ngày để xem những tấm hình đã lưu trữ trong những quyển album. Dù ngày trước nó có là những cảm xúc đẹp, bạn vẫn không thể níu giữ hay cố lặp lại hôm nay. Cố làm như vậy chẳng khác nào bạn đang ăn bánh mì thiu.

Bài tập thiền định

Ngồi tĩnh lặng… thư giãn… dành ra một lúc để gợi nhớ một trong những người bạn cho là gần gũi, thân cận nhất… làm xuất hiện hình ảnh họ lên màn hình tâm trí bạn… để lịch sử của mối quan hệ ấy diễn ra như một câu chuyện phim… dành ra một ít phút…

quan sát câu chuyện… giờ bạn hãy cho dừng câu chuyện lại… chỉ là cảnh khuôn mặt họ như đứng hình trong tâm trí bạn… để cho hình ảnh gương mặt họ mờ dần… thành một điểm sáng lung linh… sau đó để mọi ký ức và hình ảnh trong câu chuyện của bạn với họ được hút vào điểm sáng ấy, giống như lỗ đen vũ trụ hút tất cả ánh sáng xung quanh vào nó… biến mất… chỉ còn lại ánh sáng lấp lánh, lan tỏa đẹp đẽ,… nhắc bạn rằng đây là hình dáng thật sự của họ và nó cũng là hình dáng thật sự của bạn… cả họ và bạn đều tự do ra khỏi tất cả những gì đã qua… bạn thấy mình tự do… và cảm nhận vẻ đẹp trong mối quan hệ "thật sự" giữa bạn và họ… ánh sáng cuộn vào ánh sáng… thực hành sự mường tượng này … để mình nhận ra sự khác biệt … chính sự khác biệt ấy làm bạn là bạn thật sự trong khi ở cùng họ. hãy kiên trì.

Tấm màn 5

Câu chuyện CẢM XÚC

Ở những phần trước chúng ta đã tìm hiểu nguyên gốc nảy sinh mọi cảm xúc là cái tôi, mà cái tôi ấy thực chất chỉ là một ảo giác. Thế nên, cảm xúc cũng là ảo giác. Tuy nhiên chúng lại là những ảo giác mạnh. Chúng có thể "hất tung" lượng "bụi mù" dày đặc trong ý thức chúng ta. Chúng là sự nhiễu loạn, có thể biến chuyển từ cảm giác gợn sóng thành cơn cuồng phong. Khi chúng đến, chúng có vẻ sôi nổi, làm cho con người thấy phấn chấn. giận dữ và sợ hãi sinh ra một loại hóa chất là cortisol và adrenaline trong cơ thể khiến chúng ta thấy mình tỉnh táo, tập trung và sống động. Thậm chí ta cảm thấy được giải phóng khỏi áp lực một cảm xúc nào đó khi ta khóc; và thế là tự nhiên nỗi buồn trong ta "có vẻ" là tốt!

Những cảm xúc này không chỉ trở thành những vị khách ghé thăm chúng ta hàng ngày, mà chúng còn trở thành chất gây nghiện cho chúng ta nữa. Nếu ngày nào ta không trải nghiệm cảnh "kịch tính", nghĩa là một vài cảnh hoặc một khuôn mặt giận dữ, sợ hãi hay buồn bã, thì chúng ta cảm thấy dường như mình đang thiếu gì đó. Cảm giác ấy rất giống với sự trống trải. Một ngày trôi qua mà không có gì ấn tượng xảy ra. Không nhiều cảm giác lắm! Thế là, chúng ta tìm ra cớ để được bị xúc phạm ("Sao bạn dám nói điều đó với tôi…") và muốn có bên cạnh mình những người chúng ta biết sẽ "nhấn nút" cảm xúc của ta. Dù vô thức hay có chủ ý, chúng ta khuyến khích họ làm điều đó. Chúng ta tìm những loại thông tin để mình được cảm thấy sốc và cảm thấy được tuyệt vọng ("Bạn có thấy điều đó không, nó không khủng khiếp sao…"). Nghịch lý là chúng ta không tìm cớ để vui, mà tìm cớ để buồn, để

giận và để khiếp sợ (“Tôi rất sợ điều gì đó khủng khiếp có thể xảy ra…”).

Khi cảm thấy một loại cảm xúc nào đó, chúng ta lại sáng tác một câu chuyện và ghi vào trong ký ức mình. Sau đó, chúng ta nhận dạng mình qua câu chuyện cảm xúc đó. Trong lúc cố khẳng định mình thông qua cảm xúc, chúng ta lại làm cho nó trở nên sống động mỗi ngày. Sau đó chúng ta tin rằng những cảm xúc ấy là bình thường, và rằng chúng ta đang trở nên nhất quán với “bản thể đa cảm” của ta. Chúng ta tìm cơ hội để có một phần vai nhỏ trong một số cảnh quay hàng ngày, khoác lên mình tấm màn che là một câu chuyện cảm xúc. Chúng ta biện minh cho những phản ứng đầy cảm xúc và hành vi quá quắt của mình bằng câu: “À, tôi chỉ đang cố gắng giúp… Tôi cũng tức giận như bạn”. Thực chất, chúng ta đang phóng chiếu câu chuyện cảm xúc của mình lên người khác, lên hoàn cảnh để có cớ “cảm nhận lại những cảm xúc ấy” lần nữa. Chúng ta khẳng định mình bằng những loại cảm xúc ấy, mà không nhận ra cảm xúc là cảm xúc, nó không phải là con người chúng ta.

Tấm màn che này cũng không dễ trút bỏ. Thôi không kể chuyện về bản thân là một điều nan giải. Chúng ta đã trở thành kẻ nghiện ngập trong việc rao truyền những câu chuyện cảm xúc này. giai đoạn cai sẽ đến khi ta thật sự xuất hiện và không còn mang vác theo bất kỳ nhận thức sai lệch nào về mình. Lúc đó chúng ta mới nhận ra bức thông điệp mà cảm xúc này muốn gởi đến chúng ta. giống như màn sương bao phủ vào sáng sớm, bản thân nó không có thực và không có sức mạnh gì. Nó sẽ bốc hơi và tan biến đi ngay khi mặt trời ló dạng. Ý thức về bản thể thật sự cũng sẽ hiện ra ngay khi có ánh sáng nhận thức đúng đắn, và màn sương mù cảm xúc cũng tan biến đi. Chỉ sau đó bạn mới có thể bình tâm trở lại. Chỉ sau đó bạn mới có thể lựa chọn cảm giác cho mình. Chỉ sau đó bạn mới có thể một lần nữa là suối nguồn yêu thương chảy vào cuộc sống.

Nếu bạn thấy khó hiểu, hãy ngẫm lại phần ii. Cần phải có thời gian để chúng ta nhìn thấu đáo cách mình đã tạo ra những cảm xúc trong ý thức. Khi con mắt thật của bạn, con mắt trí tuệ nhìn rõ và nhận ra rằng bạn không phải là cảm xúc của mình nữa, và tình yêu thương đương nhiên không phải là cảm xúc của bạn, thì bạn sẽ bắt đầu cởi bỏ đi tấm màn che cảm xúc, để lộ ra tấm vải lót tinh vi hơn ở bên trong!

Bài tập thiền định

hãy ngồi tĩnh lặng… thư giãn… để ý tạo ra cảm xúc sợ hãi hay lo lắng… hãy thấu cảm nó hoàn toàn… giờ là cảm xúc tức giận hay cáu gắt… để mình cảm nhận nó hoàn toàn… giờ là cảm xúc buồn bã như u sầu… cảm nhận nó trọn vẹn… giờ bạn hãy ngưng tạo ra bất kỳ cảm xúc nào nữa… mà để ý cho mọi cảm xúc lắng yên… để bạn cảm nhận sự tĩnh tại lớn dần từ bên trong… hãy cảm nhận trọn vẹn sự tĩnh tại ấy… cảm nhận sự bình yên, sự điềm tĩnh, và sự thanh thản… Cảm giác tĩnh tại dần lan tỏa… hình dung cảm giác tĩnh tại này của bạn là một món quà… bạn muốn gởi món quà ấy đến một người mà bạn biết họ không được bình an cho lắm… hãy cho họ món quà này bằng tình yêu thương… cảm nhận sự bình an của bạn và cảm nhận tình yêu thương của bạn… trọn vẹn… bạn nhận ra trạng thái vững vàng của những cảm giác này… bạn thấy mình đang cảm nhận là những gì bạn vốn là như vậy. Thực hành với sự kiên nhẫn.

Tấm màn 6

Câu chuyện về NIỀM TIN

Những câu chuyện niềm tin về người khác cũng chỉ là chỏm của tảng băng trôi trong tất cả "những câu chuyện về niềm tin" được lưu trữ trong ý thức con người. "Bạn có biết tôi tin vào điều gì không?…", câu mở đầu thông dụng khi ai đó kể bạn nghe câu chuyện niềm tin của họ. hầu hết mọi niềm tin đều được giấu trong tiềm thức của bạn. Nó được khắc ghi ở thời điểm nào đó và ở đâu đó trong quá khứ. Những câu chuyện này có cớ để bộc lộ ra khi bạn nói chuyện và tạo lập mối quan hệ với người khác. giống như chương trình máy tính, hệ thống niềm tin được chép vào ổ cứng ý thức của bạn từ thuở nhỏ và được củng cố, cập nhật hằng ngày.

Niềm tin không chỉ đi vào cuộc trò chuyện của bạn, mà bạn còn sống với nó nữa. Bạn nhận lầm mình là nó. Bạn nghĩ rằng bạn là như thế, nên bạn chỉ cảm thấy thoải mái khi được nói chuyện với những ai có chung niềm tin với bạn. Bạn định dạng, đồng nhất mình với những niềm tin ấy và nếu ai không cùng hệ thống niềm tin với bạn, bạn có thể gây chiến, miệt thị họ vì có vẻ niềm tin kia của họ mang tính đe dọa đối với niềm tin của bạn. Các phương tiện truyền thông cũng thường nhắc đến những bất đồng có nguồn gốc từ những hệ niềm tin khác nhau. Không có những điều như là bất đồng của những nền văn minh, chỉ có những mâu thuẫn về niềm tin. Không có những điều như cuộc chiến lời nói, chỉ có cuộc chiến niềm tin.

Cần có lòng can đảm để loại bỏ một niềm tin cố hữu nào đó và thôi đồng hóa mình với nó, thôi bảo vệ cho những câu chuyện niềm tin của bạn. Tại sao? Vì lúc đó bạn đang mở lòng mình để nhận ra "sự thật". Chỉ khi bạn để mình bị "lột trần", nghĩa là không khẳng định mình dựa vào niềm tin nào nữa, và để mình dám thâm nhập vào sự thật, chỉ khi đó bạn mới nhận ra điều chân thực sâu xa nhất là không có gì có thể chạm vào BẠN. Khi bạn bám víu, thì mới cần "hệ thống phòng thủ" để rồi sau đó bạn nghĩ mình là nó. Một khi hệ thống phòng thủ nào đó được hình thành, là lúc bạn phát cáu, phát sợ, phát rầu và tất yếu chịu đau khổ.

Giả sử một ngày nào đó bạn quyết định cởi bỏ niềm tin rằng ai đó có thể làm tổn thương bạn bằng cách sỉ nhục bạn, hoặc bạn thôi đồng hóa mình là người có tín ngưỡng này khác - tức là khi bạn dám mạo hiểm lột trần mình khỏi mọi lớp áo giáp bảo vệ từ niềm tin - thì bạn lại thấy mình tự do, không chạnh lòng. Bạn thôi đổ thừa tại họ gây ra cho bạn có cảm giác này, nọ như trước kia nữa.

Khi tự do, bạn mới có khả năng nhìn ra nguyên gốc rễ khiến bạn đau khổ. Bạn đau khổ không phải do họ nói này nói nọ, mà do BẠN bị tổn thương bởi nhận nhầm mình là niềm tin. Bạn tin rằng mình bị tổn thương và bị sỉ nhục, bạn tin rằng người kia không nên la hét, quát mắng bạn, bạn tin rằng họ không nên cáu gắt như vậy, bạn tin rằng thế giới phải diễn ra theo cách bạn mong đợi thì bạn mới an nhàn và có hạnh phúc viên mãn được. Bạn tin thế giới nên hoàn hảo đúng như niềm tin của bạn. Bạn tin rằng người khác và cả thế giới phải chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của bạn.

Có lẽ lúc này, ở tận những trang cuối của cuốn sách, bạn nhận ra những câu chuyện về niềm tin không phải là thật. Đây là nguyên do tôi khuyên bạn cởi bỏ niềm tin. Bạn hãy lột trần mình khỏi những tấm áo giáp kiên cố mang tên niềm tin và đừng tin bất kỳ điều gì, kể cả những điều được viết trong cuốn sách này. Dĩ nhiên bạn vẫn có thể sống trong ngục tù của những tấm áo giáp này cả đời, nếu bạn muốn. Nhưng bạn đừng bắt đầu bằng cách tin rằng bạn không nên tin gì cả! Chỉ là khi bạn thôi bám víu vào niềm tin và thôi nhận mình là những niềm tin ấy, bạn sẽ thấy điều gì là thật, điều gì là đúng cho chính bản thân bạn. Đó mới thật sự là chính bạn, con người thật sự.

giờ bạn thấy rằng bạn không thật sự nhìn thấy mình. Bạn thấy rằng bạn là người nhìn vào cái được nhìn. Một điều duy nhất mà người nhìn không nhìn ra được là chính họ. Nghĩa là tất cả những gì bạn có thể nhìn thấy lại không phải là bạn. Khi đó, bạn sẽ thôi đồng nhất mình với điều bạn nhìn thấy, kể cả niềm tin của bạn, và

bạn sẽ tự do. Bạn sẽ cởi bỏ được tấm màn niềm tin.

Bài tập thiền định

hãy ngồi tĩnh lặng… thư giãn… hãy ngẫm nghĩ về một câu hỏi… bạn sẽ nghĩ gì và nói gì nếu bạn không có niềm tin… mang câu hỏi này vào trong ánh sáng nhận thức của bạn… quan sát xem điều gì xảy ra… nghĩ về câu hỏi này… Mở lòng với bất kể điều gì xuất hiện trong cách đối đáp của bạn… đón nhận cảm giác bình yên sâu lắng từ trong tâm hồn khi bạn không còn nhu cầu lan truyền bất kỳ niềm tin nào.

Tấm màn 7

Câu chuyện về HÌNH TƯỢNG TINH TẾ CỦA BẢN THÂN

Mỗi sáng bạn lại thấy mình trong gương. Đã lâu rồi bạn nghĩ mình là hình ảnh ấy. Chẳng dễ chút nào khi bạn nhận ra và khẳng định rằng bạn không phải là hình ảnh được nhìn thấy trong gương kia, mà bạn là ý thức. Bạn không phải thể chất, mà là ánh sáng, là tâm hồn. Việc lột bỏ mọi câu chuyện "Tôi là" (Tôi là công việc tôi đang làm/ Tôi là nơi tôi đến / Tôi là vật sở hữu của tôi…) sẽ không diễn ra chóng vánh qua một đêm và cũng không phải bỏ hết được khi bạn đọc cuốn sách này lần đầu. Đây lại là một thử thách nữa trong việc duy trì nhận thức về bản thân thật sự. Câu chuyện hư cấu về "tôi" được đúc kết từ nhiều yếu tố, nào là lý lịch, nào là thân thế, nào là niềm tin… Tất cả đều được hun đúc thành hình tượng tinh tế và sâu sắc về "tôi". Chúng ta đã quá gắn kết và định hình mình là thế, sâu sắc và tự nhiên đến nỗi chúng ta không cần phải nghĩ, phải bàn cãi tại sao "tôi" lại là thế. Lột bỏ được tấm vải che tinh tế này quả thật là một việc làm quả cảm và gian truân.

hình tượng mà ta nhận nhầm là bản thân có khởi điểm đầu tiên từ những lời nhận xét của cha mẹ, thầy cô và anh chị em của ta. họ nói với ta những câu đại loại như: "Con không được… con không ngoan… con sẽ không bao giờ… không phải theo ý con… con là một đứa trẻ ngỗ nghịch"… Bạn nuốt lấy từng lời của họ, thẩm thấu nó và bắt đầu tạo ra câu chuyện về hình tượng của bản thân. Không thành vấn đề khi những lời nhận xét của họ là tích cực hay tiêu cực, mà vấn đề ở chỗ nó không thực. họ nhận xét từ góc độ của họ, từ tầm nhìn của họ và từ quan điểm của họ. Không ai có thể biết bạn như chính bạn thật sự là thế, chỉ bạn mới có thể làm điều đó. Mỗi ngày bạn lại gộp thêm vào tiềm thức của bạn những câu nói như vậy, và câu chuyện về "tôi" cứ thế được củng cố. Bạn cứ tiếp tục tua lại câu chuyện này để giới thiệu về mình.

Để lột trần tấm màn che này, bạn cần có hai điều: nhận diện và nhận thức. Nhận diện điều bạn đang bám víu, gắn kết và những mẫu câu chuyện cứ mãi tái diễn trong suy nghĩ và lời nói của bạn. Nhận thức nghĩa là nhìn ra được "Tôi" thật, là "Tôi" nói rằng "Tôi đang" ẩn sau và rào trước câu chuyện này. Để nhận ra "tôi" thật sự cần phải tập một loại thiền nào đó hoặc cần phải có thời gian chiêm nghiệm mỗi ngày. Chỉ có cách thực hành này mới giúp bạn có được nhận diện và nhận thức sâu. Những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực có xu hướng leo thang dựa vào hình ảnh nhân dạng bản thân này và nhiều người đang cố đền bù bằng những "suy nghĩ tích cực". Nhưng hiếm khi hiệu quả, có chăng cũng chỉ ở cấp độ hời hợt bề ngoài. Sự gắn kết và đồng hóa với hình ảnh tinh tế về bản thân luôn xuất hiện đầu tiên trên màn hình tâm trí bạn, nên có tầm ảnh hưởng lớn đến suy nghĩ của bạn.

Khi mới tập thiền và chiêm nghiệm, có vẻ bạn thoáng nhìn ra "tôi" trần trụi, không bám vào bất kỳ hình ảnh nào. Như sương mù tan biến một lúc và bạn "thấy" xa tận biển, sau đó nó khép lại và che mờ tầm nhìn của bạn. Vì vậy, hình ảnh "tôi" thật luôn ẩn hiện thấp thoáng qua màn sương mù của tất cả mọi câu chuyện về bạn. hình ảnh ấy mờ hay rõ phụ thuộc vào mức độ nhận diện bản thân và lòng can đảm của bạn trong việc cởi bỏ những tấm màn che. Bạn sẽ nhận diện rõ bạn là "ánh sáng của nhận thức", nghĩa là trong suốt và cởi mở, trung thực và không sợ hãi, ít nhất trong một lúc, cho đến khi bằng áp lực của thói quen, bạn lại phủ kín mình, che mất ánh sáng, bạn lại khoác lên mình tấm màn che và bị mất hút vào những câu chuyện của mình lần nữa.

Và rồi một ngày nọ, một ngày định mệnh, màn sương mù tan đi, bốc hơi vì tia chớp sáng là chính bạn thật sự, là "Tôi" thật. Tất cả những câu chuyện của bạn được lật tẩy để hiện nguyên hình là những câu chuyện, và bạn không phải là câu chuyện. Những tấm màn che rơi xuống, cháy thành tro từ ngọn lửa ánh sáng của ý thức thuần khiết, bạn thuần khiết. Bạn thật sự, bạn đích thực "lộ ra". Khi đó, bạn không còn bám víu vào điều gì nữa, bản thể thật sự của bạn hiện nguyên hình, không mặt nạ, không ngụy trang.

Trong suốt quá trình tháo bỏ những tấm màn này, bạn luôn có thể lựa chọn, hoặc quay lại cuộc sống tăm tối với cái gọi là "nỗi đau cảm xúc", hoặc sống "cuộc đời khai sáng", nghĩa là sống trong ánh sáng của tình thương.

Tóm tắt

Một khi bạn thật sự xuất hiện, thì mọi phụ tùng ngụy trang là bạn

sẽ tiêu tan. Bạn nhận ra rằng: Cái tôi giả tạo (tự cao hoặc tự ti) đội lốt bạn luôn cần gì đó để nó đeo bám, dù đó là ý tưởng, con người, niềm tin, ký ức, v.v. Tất cả chỉ là hình ảnh phóng chiếu lên màn hình tâm trí bạn. Chúng xuất hiện gần và to như thật khiến bạn tưởng mình là chúng. Mỗi hình ảnh xuất hiện đều thấm đẫm trong bạn. Bạn xem mình là chúng.

Khi hình ảnh bạn bám víu và nghĩ mình là như vậy bị hủy hoại, bị đe dọa, bị dịch chuyển hoặc bị mất, thì cảm xúc của bạn bị xáo trộn. Dấu hiệu của trận cuồng phong cảm xúc thường xuất hiện dưới một trong ba hình thức: buồn bã, giận dữ hoặc sợ hãi.

Yêu thương không phải là cảm xúc, mà là một trạng thái sống, trạng thái tồn tại, có nhận thức về mối liên kết với "tất cả" nhưng không gắn kết với "bất cứ điều gì" trong số đó.

Sợ hãi là hậu quả khi tình yêu bị bóp méo thành gắn kết. Bạn sợ vì bạn bám víu vào cái không phải là bạn. Nỗi sợ làm đục mờ nguồn ánh sáng yêu thương thuần khiết thành làn sóng của riêng nó, làn sóng của ảo tưởng.

Mọi cảm xúc sẽ tan biến ở góc nhìn khách quan. Lúc quan sát, bạn tách ra khỏi cảm xúc và quay trở về trung tâm của bản thân bạn. Nơi đó luôn có bình an, sức mạnh.

Cảm xúc là một điều gì đó thuộc về hành động của bạn, chứ không phải là điều bất chợt xảy ra với bạn. Cảm xúc là sự tiếp chạm và nhận biết; là con người, chúng ta có thể "cảm/chạm/nhận biết" theo 3 cấp độ - thể lý, trí tuệ và tâm linh.

Khi quá đa cảm, bạn không thể lựa chọn cảm xúc của mình. Bạn tạm thời mất khả năng làm chủ ý thức.

Để "cảm" được tình yêu thật sự, cần phải cho đi yêu thương, nghĩa là bạn tận hiến bản thân mình. Dù bạn cho đi, nới rộng và liên kết mà không ham muốn nhận lại, bạn sẽ "cảm" nhận nguồn yêu thương đang phát tỏa từ trong bạn.

Bạn có thể mang cả thế giới "ngoài kia" vào trong khán phòng tâm hồn bạn. Rồi bạn tạo, định hướng và phóng chiếu nó theo những trải nghiệm cũ và cả những định kiến được học về thế giới ấy. Đó là cách bạn tạo ra và nuôi dưỡng "câu chuyện" của bạn về thế giới, sau đó bạn bám víu, gắn kết, đồng nhất và mất hút trong những câu chuyện này. Thế là, tình yêu thương bị che giấu và cái tôi giả dối hiên ngang bước ra ngoài thế giới.

BẠN là MỘT và LÚC NÀO CŨNg ThẾ

BẠN đích thực là chính là bạn Khi không bám víu vào bất kỳ điều giả dối nào.

“Tâm hồn” mang Ý THỨC chính là bạn trước cả những gì bạn “làm”

TÂM HỒN không phải là thứ bị che giấu ở đâu đó trong cơ thể bạn, nó chính là bạn

TÂM HỒN tỏa sáng không phải là một dạng năng lượng nào đó thật bí ẩn và bay vụt ngang vũ trụ, mà là bạn

NHẬN THỨC trong sáng chính là bạn khi bạn thoát khỏi mọi sự gắn kết

“TÔI” đích thực nói “Tôi là” chính là bạn khi không khát khao là gì đó khác ngoài là “chính mình”

Ánh sáng của YÊU THƯƠNG không được tìm thấy ở đâu khác ngoài bản thân bạn, vì bạn là nó

PHỤ LỤC

Nhận diện cái tôi giả tạo

Cái tôi giả tạo là nguyên nhân dẫn đến những kiểu hành vi sau:

VỀ TÁC GIẢ MIKE GEORGE

Mike george là một tác giả nổi tiếng và là một diễn giả truyền cảm hứng cho hàng chục ngàn người ở hơn 30 quốc gia trên thế giới. Là một chuyên gia về quản lý sự phát triển, ông đã đưa ra ba yếu tố then chốt trong thiên niên kỷ này, đó là: Khả năng hiểu biết về tinh thần/cảm xúc; Sự phát triển kỹ năng lãnh đạo/quản lý; và Việc học tập liên tục.

Các buổi thuyết trình của ông giúp con người nâng cao nhận thức về những nguồn lực nội tại của bản thân để qua đó, trở nên hài lòng hơn với chính mình và đạt hiệu quả cao hơn trong mọi công việc. Ông giúp phát triển những kỹ năng thực tiễn về cảm xúc và tinh thần trong mỗi người để xây dựng và duy trì các mối quan hệ ổn định, thân ái. Thông qua đó, chúng ta sẽ phát hiện và khám phá sự thông thái mà con người cần có để tạo nên một cuộc sống cân bằng và mãn nguyện.

Với những chủ đề sâu sắc như: Nhận thức về Bản thân và sự Khai sáng cho Cá nhân (Self Awareness and Personal Enlightment), giải phóng Khả năng Lãnh đạo (Liberating Leadership), Làm chủ sự Thay đổi sâu sắc (Mastering Deep Change), Khả năng hiểu biết về Cảm xúc (Working with Emotional Intelligence), giải quyết Xung đột (Conflict Resolution), Thiền định và Nghệ thuật gìn giữ Con tim (Meditation and the Art of Heart Maintenance), Mike george đã hỗ trợ rất nhiều cho các công ty, tập đoàn lớn trên thế giới như: Mitsubishi, American Express, Siemens, Allianz, Barclays Bank, Johnson and Johnson, KLM Royal Dutch Airlines, NhS, help the Aged và BBC trong việc quản lý và khơi dậy tiềm năng của con người.

Trong 20 năm qua, ông cũng đã đi nhiều nơi để dạy về nghệ thuật thiền định và giúp đỡ nhiều người trong lĩnh vực phát triển tinh thần.